VASILE ANDRU

Isihasmul

sau

meşteşugul liniştirii



EDITURA HERALD

Vasile Andru

Isihasmul
sau
meșteșugul liniștirii

VASILE ANDRU s-a născut în 1942, în Bucovina de Nord. A făcut studii universitare la Iași; a obținut burse de documentare antropologică la Roma și Paris; masterat în filosofia Vedanta, la Trivandrum.

Șapte ani este lector universitar; apoi este redactor principal la revista „Viața Românească". După revoluția din 1989, este ales în funcții de conducere la Uniunea Scriitorilor.

În 1990 întemeiază Centrul de Practică Isihastă din București, cu șase filiale în țară. Face trei călătorii la Sf. Munte Athos, în 1997, 1998, 2005. Participă la congrese de Istoria religiilor și la simpozioane de psihoterapie. Efemeră rezidență în Noua Zeelandă, în 1999, 2000. Vizite la comunități creștine din Asia (Kottayam 1996; Nagasaki 2010).

Organizează tabere isihaste în Bucovina; îndrumă stagii sapiențiale la Kalymnos, Padova, Ischia, Barcelona, Sydney, New York. Între 2001-2011 face parte din juriul internațional Balkanika. Delegat la Congresul Internațional P.E.N., al scriitorilor, la Tokyo, 2010.

SCRIERI. A publicat 30 de cărți. Dintre acestea, selectiv:
(a) beletristică: *Mirele* (1975), *Arheologia dorințelor* (1977), *Noaptea împăratului* (1979, tradus în 5 limbi), *Turnul* (1985), *Muntele calvarului* (1991), *Un univers cu o singură ieșire* (1997), *Păsările cerului* (1999, tradus în 6 limbi), *Cel mai îndepărtat paradis* (2001), *Grădinile ascunse* (2006).
(b) cărți de spiritualitate: *Viață și semn* (1989), *Terapia destinului* (1994), *Mistici din Carpați* (1998, 2000), *Întâlniri cu maeștri și vizionari* (2001), *Istorie și taină la Sfântul Munte Athos* (2001), *Psihoterapie isihastă* (2006), *Surâd, deci exist* (2010).

VASILE ANDRU

Isihasmul
sau
meșteșugul liniștirii

Modele, istorie, taină

Ediția a II-a

EDITURA HERALD
București

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Isihasmul sau meşteşugul liniştirii/Vasile Andru
Ed. a 2-a; Bucureşti: Herald, 2011; Index
ISBN 978-973-111-214-5
248.2

Editor: *Aurelian Scrima*
Redactor: *Radu Duma*
Viziune grafică: *Teodora Vlădescu*
Cop.I: Auguste Rodin, *Catedrala* (detaliu);
Muzeul Rodin, Paris.

Dedicații

Părintelui Teofil Părăian, înțeleptul de la Sâmbăta de Sus, izvorâtor de bucurie, ducând o viață care a prefațat Raiul.

Părintelui Calinic Cărăvan cel „zăvorât", de la Mănăstirea Lainici, mare ascet, de anvergura pustnicilor de altădată.

Părintelui Petroniu Tănase de la Sfântul Munte Athos, kalos gheros = bătrân frumos; slăvitor și sever păzitor al pravilelor vieții înălțate.

Râvnitorilor de la Centrul de practică isihastă, din București și din țară, care au audiat aceste rostiri, în ani, și au descoperit în asceți, în isihaști, în Filocalia repere ale salvării.

V. A.

Prolegomene

Isihasmul azi

Isihasmul este redescoperit. Lumea află despre el, se apropie de el, vrea să practice. Acest interes sporit se constată mai ales în spațiul ortodoxiei, unde isihasmul este „la el acasă". Catolicismul recuperează și el isihasmul, Vaticanul dă un îndemn la integrarea acestei practici în viața spirituală. Astfel, în anii noștri, încetează definitiv o polemică veche.

Polemica isihastă a început la 1341, între două personalități simbol: ortodoxul Grigorie Palamas de la Muntele Athos, adept al contemplației și apărător al isihaștilor, și dominicanul Varlaam din Calabria, adversar al contemplației, adversar al rugăciunii isihaste, adept al autorității sacramentelor, al celor 7 taine.

Polemica aceasta, discutată cu obidă de unii teologi, trebuie apreciată ca un catalizator formidabil: grație ei, isihasmul a câștigat contur precis, fundamentare teologică și filosofică, transformându-se – din exercițiu individual izolat (datând din paleocreștinism), – în curent spiritual structurat.

Atunci, în secolul XIV, s-a mai petrecut un fapt însemnat: isihasmul s-a extins dincolo de pustie, dincolo de chilie, captând interesul larg al căutătorilor de îmbunătățire.

La această extindere a contribuit atunci nu doar Grigorie Palamas (1296-1359), ci, poate mai eficient, Grigorie Sinaitul (1255-1346). Acesta, călugărit la Sinai, a fost inițiat în Rugăciunea inimii de către isihastul Arsenie de pe insula Creta. Apoi Grigorie Sinaitul vine pe Athos, pe la 1300, și-i învață pe discipoli procedeul vechi și „aproape uitat" (cum scrie un cercetător) al rugăciunii neîncetate. Grigorie Sinaitul, adept al isihasmului incluzând și laici, a trimis la Salonic pe Isidor, ucenic însemnat, pentru a fi un „isihast orășean" și pentru a fi „călăuzitor al unui cerc de mireni".

Pe la 1333, Grigorie Sinaitul merge în Bulgaria unde întemeiază un focar isihast (la Paroria), cu practicieni multi-etnici.

Mitropolitul bucovinean Tit Simedrea (cel care are ideea primei tabere isihaste, la Cernăuți, în 1943) demonstrează că între ucenicii lui Grigorie Sinaitul, la Paroria, s-au aflat și români – munteni și moldoveni – isihaști care au adus practica aceasta în Țările Române înaintea lui Nicodim de la Tismana.

Prioritatea practicii

Redescoperit astăzi, isihasmul rămâne totuși prea puțin cunoscut, chiar printre cei preocupați de practici spirituale. Am avut ocazia să constat aceasta și în România, și în pelerinaje.

Se publică acum lucrări care fac istoricul și descrierea acestei mișcări înnoitoare, se publică teze de doctorat sau

dezbateri pe teme filocalice. Toate acestea sunt binevenite, ca fapte de cultură și de climat spiritual.

Dar cunoașterea isihasmului presupune inițiere, urmată de practică stăruitoare. Isihasmul nu se învață la Facultate, și nici din manuale. Singura cunoaștere o dă practica îndrumată.

Chiar volumul de față, care a fost elaborat în paralel cu o practică neîntreruptă de mulți ani, nu poate învăța pe nimeni isihasmul, dar poate fi un material ajutător.

O experiență românească

Despre ce experiență este vorba? Relansarea în mediul laic a practicii contemplative isihaste care, prin tradiție, a aparținut ascezei monahale. Lucrarea cu mirenii, articularea acestei practici la cotidian, la trăitul în lume.

Primele întâlniri mirene de practică isihastă, episodice, au putut fi inițiate în 1985, la București și la Sibiu, în semiclandestinitate, în condițiile prohibiției spirituale din România. Atunci am numit procedeul Rugăciunii inimii prin termenul latinesc „*Oratio mentis*" (am folosit uneori și termenul grecesc „*Noera proseuche*"), pentru a ne sustrage rigorilor cenzurii.

Tot atunci am publicat în presa culturală articole pe această temă, folosind, la fel, termenul „Oratio mentis", pentru a ocoli cenzura. Așa a fost posibil să public eseuri filocalice într-o vreme de control ideologic maxim. Unele eseuri au apărut în volumul *Viață și semn*, editat înainte de Revoluție. Dacă aș fi folosit termenul „Rugăciunea minții în inimă", acele articole nu puteau să apară. Termenul „Oratio mentis" – corect de altfel, întâlnit și-n

scrieri patristice – a sunat „științific”, deci „neprimejdios” cenzorilor vremii. Așa am putut vorbi, în acele condiții coercitive, despre ascetismul românesc. Evident, la strategia termenilor s-a adăugat și un tact filologic, și statutul de scriitor cu vreo zece cărți publicate.

După liberalizarea spirituală din 1990, am mai păstrat o vreme termenul „Oratio mentis”, care devenise familiar primilor practicieni, și care, ziceam, numește corect procedeul. Treptat, am folosit termenii acreditați prin tradiția românească, și anume: Rugăciunea inimii, Rugăciunea lui Iisus, fără a renunța complet la termenul latin și la cel grec, folosiți ca referință de universalitate.

Din 1990, întâlnirile de practică isihastă au funcționat la lumina zilei. Am întemeiat Centrul Național de Practică Isihastă, înregistrat juridic în 1994, cu sediul în București și cu filiale în orașele mari din țară.

Programul curent al cercurilor de practică isihastă conține două aspecte: (1) aprofundarea prin studiul colectiv al tezaurului spiritual numit Filocalia; (2) deprinderea procedeului Rugăciunea minții în inimă, și a modului de viețuire isihast. Și altele bune ni se adaugă lucrând.

Spre aceste cercuri s-au îndreptat tot mai mulți oameni – de ordinul sutelor, iar în timp, de ordinul miilor. La stagiile curente, sau în taberele isihaste, s-a constatat o prezență mare a tinerilor și a vârstnicilor, dornici de căutare spirituală, dornici de a face loc în viața lor unei practici de îmbunătățire.

Participanții la aceste cercuri și lucrări, începători sau avansați, nu se numesc deloc „isihaști”, ci „râvnitori”.

A dobândi isihia

Cuvântul *isihia* (de la grecescul *hesychia)* înseamnă liniște lăuntrică, liniște luminată. Este liniștea bunătății și a sănătății. Este liniștea minții clare.

Procedeul „oratio hesychasta", Rugăciunea inimii, care conduce pe cel vrednic și pe cel hărăzit, la isihia, provine din tradiția ascetică-contemplativă a primilor creștini (sec.III-IV), relansat mereu de marii părinți (sec.VI-XI), și structurat (în sec. XIV) ca un curent spiritual distinct.

Este singurul procedeu complet de concentrare, introspecție, meditație și *theosis* elaborat pe terenul creștinismului. El are anvergura și eficiența marilor metode din alte spații geografice.

Dar practica isihastă nu se reduce la procedeu. Ea este un mod de viață. Ea presupune în prealabil *despătimirea*; și *iertarea* semenului, ca treaptă a despătimirii. Ea presupune schimbarea minții.

Uz și abuz

Astăzi la noi se face uz și abuz de termenul „isihasm", aplicându-l la tot ce are atingere cu rugăciunea. Ca metaforă cu „bună aromă" poate fi folosit oricât și de oricine. Dar fără iluzionarea că știi ce vorbești.

Aflu recent de două teze de doctorat despre...isihasm! în realitate compilații cuminți și stereotipe, bune poate la promovări sau la orgolii.

Nu tot ce are atingere cu rugăciunea este isihasm, decât poate metaforic, ziceam. Părintele Teofil Părăian spunea: „Nu știu să existe isihaști", el știa ce spune: între altele, că există o diferență de „treaptă" între *isihasm* (do-

bândirea isihiei) și *rugăciunea de toată vremea* (imperativ soteriologic general monahicesc) .

Un ascet îi spunea ucenicului: „Isihasmul nu-i ceea ce gândești". Prin aceasta, îi făcea o dublă avertizare: și despre lipsa de cunoaștere în materie, și despre tăcerea gândurilor în faza contemplativă.

Isihasmul este tainic și personal

El presupune transmiterea de la părintele spiritual la ucenic. Părintele spiritual trebuie, la rândul său, să fie un practician; și trebuie să fi primit taina de la un isihast.

Este personal și nu se practică în grup, ci individual. *În grup se poate face doar deprinderea procedeului*. Întâlnirile periodice în grup sau în tabere sunt folositoare pentru consolidarea simțului de familie spirituală, pentru studiul Filocaliei, și îndeosebi pentru deprinderea procedeului isihast, a exigențelor practicii.

A dobândi isihia este o lucrare de amploare, presupunând stăruință, metodă, chemare.

Filocalia oferă procedee, experiențe și modele „care arată cum se poate omul curați, lumina și desăvârși".

Efectele acestei practici sunt profunde și transformă viața practicianului, și în cotidian, și în perspectiva soteriologică. Și nu în sensul scoaterii omului din mediul social sau familial, ci al integrării sale depline, aici și acum.

Riscul și replica

În România, ca-n toate țările din Estul Europei, se crease un vid de practică spirituală. Un vid cauzat ele

ateismul agresiv și de cenzura politică ce interziceau acele discipline care pregăteau o eliberare lăuntrică.

Acum, după liberalizare, vidul de practică absoarbe orice practică. Așa s-a creat premisa de penetrare a unor practici străine, vechi sau recent elaborate, așa-zisele religii acvariene. Unele „școli/curente" vag orientale atrag prin promisiunea unor inițieri „în astral" sau „în absolut". Omul vulnerabil este superstițios și gata să plăsmuiască mitologii pentru fricile sau himerele sale. Adepți fantaști se predau îndrumătorilor fantaști contra miraje psi. Noi știm că efectele psi sunt ușor de produs, și destui se pricep să inducă stări modificate de conștiință. Pentru practicieni acestea sunt capcane. Pot fi și urmări nefaste, pe care mulți le ignoră: de-reismul și iluzionarea.

Contra acestor tendințe există o replică naturală, de bun simț, dar și una controlată. Cea naturală ține de firea românului. Știm că românii au, din fire, o prudență „filosofică" de a se angaja: au o rezistență înnăscută în fața invaziilor sectare.

Inerția noastră de protecție este proverbială. Adică românul se apucă repede de o practică de import care promite marea cu sarea; dar tot atât de repede se lasă (sau se delasă) de ea! Asta ar fi replica naturală la „oferta" străină.

Chiar cu această inerție de protecție există riscul unei entropii spirituale, căci multe din practicile „acvariene" (numite și „noua paradigmă") au forța lor de seducție și, mai ales, mizează pe nevoile spirituale ale omului, acoperind un gol, când acest gol nu-i umplut cu ceva mai bun.

În acest context, practica isihastă oprește tendințele împrăștierii. Poate fi un stabilizator spiritual. În genere,

nu polemizăm cu cercurile de practici diverse, ci propunem ceva mai eficient. Propunem o soluție: lucrarea isihastă. Pe vidul de practică, sau pe aspirațiile egotiste la puteri miraculoase, sau la improvizațiile inițiatice contemporane, practica isihastă vine cu o metodă milenară, simplă, universală.

Reperul hristic, codurile simple și nesofisticate ale Rugăciunii inimii, destinația soteriologică/mântuitoare aduc o lumină decisivă privind meșteșugul și finalitatea meditației.

În legătură cu meditația, în cercurile bucureștene de practici sapiențiale sunt multe confuzii și improvizări. Cine știe ce este meditația? Mai ales că meditația nu se poate învăța și nu există rețete sau predanii pentru aceasta. Cel mult, *concentrarea* se poate învăța: și numai de la un maestru spiritual.

Unii îndrumători autodidacți sau fantaști încurajează, la elevii lor, stări hipnogene și le confundă cu „contemplația"; alții confundă transa cu extazul, sau lunecările halucinatorii cu viziunea...

Experiența isihastă „Oratio mentis" îi scoate pe cei exaltați din starea de „science fiction" și-i aduce în realul unei practici de viață îmbunătățită cu repere ferme. Principiul de bază al meditației isihaste este *nepsis*, adică trezvia sau sobrietatea.

Ascetism grecesc, rusesc, românesc

Nu-i întâmplător că extinderea isihasmului pe teren laic se petrece în România. Vom înțelege mai bine acest lucru dacă vom puncta specificul ascetismului românesc, nuanțele distinctive față de cel athonit și cel rusesc.

Ascetismul grecesc, athonit, este foarte aspru. De altfel, el este focarul de iradiere a practicii contemplative creștine. Modelul grecesc rămâne totuși definit prin asprime excesivă și, în fundamentare, este influențat de raționalismul filosofiei grecești antice.

Modelul rusesc ar fi altă extremă: cea pietistă. Și acolo sunt dese cazurile de asceză dură, de mortificare.

Cele două curente citate mai sus au dreptatea lor. Doar că duritatea ascezei este numai o soluție individuală, în funcție de temperamentul practicianului și în funcție de rezistența personală în lucrarea metanoică. Fiecare își forțează limitele ființei după chemare și îndrumare, fiecare se poate mobiliza adecvat. Asprimea ascezei *(mortificatio)* este cel mult o alegere individuală. Ca soluție de obște nu-i aplicabilă.

Practicianul pățit știe că o asceză de 36 de ani petrecuți pe un stâlp nu garantează o mântuire mai certă decât un gest spontan și total de ofrandă.

Modelul ascetic românesc, deși fidel celui apostolic, reflectă psihologia românului, înclinat spre *măsură*.

În accepție spirituală, biblică, cuvântul *măsură* are un sens cantitativ („canon") și altul calitativ („bine-dăruit").

Cuvântul *măsură* este o noțiune cheie. Se spune și „cale de mijloc" care, în sens sapiențial, înseamnă moderație. „Nici atașare, nici rejectare": căci ambele sunt încărcate afectiv, sunt încărcate de dorință și voință, adică împătimire, durere.

Simțul măsurii și depășirea extremelor (anularea lor) vine și din formularea adecvată a țintei. Ea, ținta lucrării, la români n-a fost obsesia iluminării, ci *viața îmbunătățită*.

Nu-i o problemă de termeni, ci de atitudine: iluminarea nu-i altceva decât aspectul cantitativ, vizibil al îmbunătățirii. Iluminarea nu-i un scop în sine, ci este o premisă a îmbunătățirii, a salvării.

Idealul ascetismului românesc dintotdeauna este omul cu viață îmbunătățită. Acest ideal orientează bine nu numai asceza, ci și trăirea lumească. Așa se face legătura de la religie la viață. Isihasmul se implică astfel în cotidian.

Iată de ce devine lesne, acum, extinderea practicii isihaste în mediul laic.

De altfel fenomenul nu este nou. În câteva etape, în istorie, în spațiul creștin și în cel românesc, au existat elanuri de extindere a acestei practici spre laici, spre mireni.

Vom aminti un asemenea moment: la mijlocul secolului XX, la București s-a structurat gruparea „Rugul Aprins" (1943-1947), cerc de renaștere spirituală, întrunind clerici și laici: monahi, studenți, scriitori, profesori, oameni simpli.

Acest fenomen românesc a fost însă curmat cu o cruzime neînchipuită de către regimul comunist instalat la putere după război. Lotul „Rugul Aprins" a fost arestat în 1958 și protagoniștii săi osândiți la ani grei de temniță. Inițiatorul acestei mișcări, scriitorul Sandu Tudor – devenit părintele Daniil – a fost torturat și a murit în închisoarea de la Aiud, în 1963. Ioan cel Străin (sau Ivan Kulâghin), cel care a pus o amprentă inițiatică decisivă pe grupul de la Antim, a fost încarcerat la Odesa și a murit la scurt timp după aceasta.

Au urmat decenii când isihasmul a fost practicat tainic, dar fără întrerupere. Un exemplu. Părintele Calinic Cărăvan de la Mănăstirea Lainici, el însuși primind

„șocul inițiatic" de la Cuviosul Ioan cel Străin, a avut în deceniile dictaturii o viață retrasă și silențioasă. El a avut câțiva ucenici mireni, care nu s-au numit pe față ucenici, la sfatul bătrânului, pentru protecție. Și cuvântul lui, și tăcerea lui, mi-au fost pilduitoare. Când ieșeam din chilia sa, la ușa chiliei, cineva, vag vizitator, vag observator, mă întreba insistent ce canon mi-a dat bătrânul și în genere ce „canoane" îmi dă când îl vizitez. Era felul aceluia de a intra în vorbă „creștinește". Asemenea „cenzură" putea fi contracarată. Spuneam: lucrarea isihastă a continuat în Carpați și în condițiile controlului ideologic riguros al acelor ani.

Numele mărgăritarului

Practica isihastă cu laicii nu-i o „mișcare" autonomă de ortodoxie, ci rodind în aceasta. Lucrul nostru stă pe un temei patristic, pe taina personală a unor sfinți sau mistici, cu privire la calea urmată de ei, de la Palamas și Simion Noul Teolog la românii Teofil Părăian și Calinic Cărăvan, invocați de noi „pentru că ei au demnitatea unei surse vii" (expresia lui André Scrima). Modul de transmitere: Isihasmul nu se face pe stradă, nici în grup, ne repetăm: în grup se face doar *deprinderea procedeului*, deprinderea metodei, transmisia fidelă și destăinuirea unor aspecte care nu-s scrise în cărți ci le știe doar îndrumătorul care a primit taina de la un isihast. (Aș zice: de la un isihast de altădată...)

O precauție: în grupuri se destăinuie doar faza „lucrătoare" a rugăciunii minții (și nu faza „văzătoare"). Se impune atenție, pentru că în grupurile mari, eterogene, se vor nimeri și destui mal-sevrați, și dizarmonici, cărora nu se cade să le dai mărgăritarul...

La conferințe deschise, există și riscul acesta, riscul să nu știi cui arunci mărgăritarul. Dar în grupurile structurate se petrece o bună selecție. Pe principiul junimist: „Intră cine dorește, rămâne cine râvnește" (mărgăritarul).

Așadar, în grup se face doar deprinderea meșteșugului. În rest, fiecare lucrează la casa lui, la loc retras, urmând canonul, ținând legătura cu îndrumătorul. Și, după ani de practică, am constatat că numai câțiva, foarte puțini, perseverează; cei mai mulți se lasă treptat. Păstrând însă măcar „aroma bună" a rugăciunii de toată vremea.

Și tot pornind de la grup (care a devenit tot mai mare) se face ceea ce am numit „psihoterapie isihastă". Mai mult de jumătate dintre cursanți vin chiar pentru aceasta: să-și rezolve probleme emoționale, afective, tulburări episodice sau structurale.

După Maxim Mărturisitorul, sunt 3 categorii de „bine lucrători": căutătorul simplu; învățăcelul; și apostolul. Căutătorul simplu are credință. Învățăcelul are credință plus practică isihastă, contemplativă. Apostolul are credință, plus practică, plus acțiunea de îmbunătățire a altora, și de mărturisire.

Necesitatea îndrumătorului spiritual

Mulți Părinți sporiți în rugăciunea inimii au spus, cu autoritatea lor, că această practică este și pentru monahi, și pentru mireni. Dar s-a vădit că lucrarea este mai bună în singurătate. Mirenii care se angajează pe acest drum, ei înșiși devin altceva decât mireni. Ei lasă măcar lumescul, dacă nu și lumea.

Există mireni care au introdus în viața lor curentă Rugăciunea inimii. Unii în mod sistematic, dar foarte rar urmând exigența meditației. Alții au introdus-o frecvent, dar o fac ca o rugăciune pastorală, și mai puțin kenotică. Chiar și așa, ei au cunoscut o îmbunătățire a vieții lor, pe toate palierele sale.

Atât monahii cât și mirenii care practică au nevoie de un îndrumător spiritual, sau un părinte spiritual. Indiferent dacă îl faci la pustie sau în lume, isihasmul se face cu îndrumare.

Lucrul nu-i simplu. Chiar monahii au o dificultate de a găsi mari practicieni care să-i îndrume. Nu orice cleric, nu orice duhovnic poate îndruma Rugăciunea inimii, ci doar acela care el însuși a primit taina de la un mare practician, el însuși a practicat stăruitor și hărăzit. Ori asta e foarte rar. Știm că Paisie Velicikovski a căutat mult pe Athos un îndrumător; și negăsindu-l, a practicat singur cu ce primise de la îndrumătorul său din Carpați, Vasile de la Poiana Mărului. Dacă Paisie n-a găsit pe Athos îndrumător, cu atât mai puțin un mirean poate găsi unul. Paisie a practicat singur, dar el fusese inițiat de starețul Vasile. Raritatea îndrumătorilor face ca Rugăciunea lui Iisus să fie practicată mai ales ca „paza minții". Și totuși, dacă vei căuta perseverent, vei găsi îndrumător.

Un părinte a fost întrebat: „De ce nu există azi duhovnici mari și îndrumători mari?". El a răspuns: „Pentru că lipsesc ucenicii mari!".

Îndrumătorul este cel care urmărește și despătimirea practicianului, echilibrul său psihic, purificarea mentalului de reziduuri lumești, dar și de „vedenii".

În lipsa unui îndrumător, practicianul (monah sau laic) este îngăduit să facă doar „faza lucrătoare" a rugăciunii inimii. Evident, și pentru faza lucrătoare el trebuie să cunoască o inițiere adecvată, adică să aibă măcar un contact episodic cu un îndrumător spiritual.

În acest context spunem că practica isihastă are mai multe stadii de complexitate. În mare, se disting două etape: rugăciune lucrătoare și rugăciunea văzătoare.

Numai primul stadiu, ziceam, poate fi practicat de oricine. Există așadar o fază „pentru toți". Și pentru cei ce practică sporadic în lume, și pentru cei ce se consacră.

Părintele Vasile de la Poiana Mărului insistă pe această fază „elementară"; el o recomandă și monahilor, și mirenilor. Este faza când stihul isihast se repetă simplu, fluent, păstrând trezia *(nepsis)*, evitând orice „vedenie", orice „aprindere" psihică ce ar putea semăna cu extazul. Starețul Vasile de la Poiana Mărului spunea că el a practicat toată viața doar „faza lucrătoare", evitând „faza văzătoare" zisă și „isihasm harismatic", chiar dacă aceasta, în cazul său, survenea spontan.

Mai sunt și îndrumări privind asceza exterioară și asceza interioară. De aici începe nevoința. Pe lângă procedeul care pare ușor de stăpânit, mai există și *taina*, în care cel râvnitor pătrunde „când va voi Duhul", dar numai după o lungă, îndrumată, stăruitoare lucrare.

Partea I

ASCEZA EXTERIOARĂ ŞI CEA INTERIOARĂ

Ucenicul: În cât timp pot afla ce este isihasmul?
Avva: Astăzi poți afla ce este. Depinde de tine, însă, cât timp îți trebuie pentru a-l păstra.
(Tradiția)

Concentrarea monologhică

Esența practicii liniștirii este repetarea monologhică, repetarea unei singure noțiuni, a unei formule de mare concizie: stihul isihast.

Varsanufie: *„Nu luptăm cu gândurile, ci fixăm atenția asupra altui lucru (repetarea monologhică) și gândurile dispar".*

Monologhistos: Expresie folosită de Ioan Scărarul pentru Rugăciunea lui Iisus în forma ei scurtă.

Prin repetarea monologhică, primul rezultat pozitiv este calmarea agitației mentale, oprirea „atacurilor" simțurilor.

Al doilea rezultat este concentrarea, statornicirea atenției, fixarea și menținerea ei într-un punct de existență.

Survin deci purificarea și golirea (*kenosis*), premise ale iluminării (*fotisis* sau *epibolais*). Survine introspecția sau privirea înăuntru sau oglindirea lăuntrului. Aceasta produce extinderea conștientului. Aceasta mărește trezia (*nepsis*). Orice abatere de la trezie (cum ar fi: transa, dedublarea, survolări în astral, vedenia sau efecte paranormale) sunt erori și înșelăciuni, trebuie contracarate, restabilind trezia.

Formula consacrată, sau *stihul*, care se repetă în Rugăciunea minții este „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă".

Se practică mult și formula mărită: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul". S-a zis: „Stihul isihast se micșorează pe măsura progresului".

Se poate repeta și simplu, cuvântul „Iisus". Sau „Doamne" sau „Kyrie eleison". În timpul practicii, nu se schimbă stihul isihast. Se păstrează stihul primit de la îndrumător precum și modul de a-l sincroniza cu respirația.

Cuvântul „miluiește-mă" e resimțit la început ca implorare, rugăminte; la mijloc, ca mulțumire și recunoștință; la sfârșit, ca dragoste și comuniune.

Facem deosebirea între *rugăciunea de toată vremea* (pentru paza minții) și *rugăciunea isihastă* (pentru schimbarea minții: metanoia). Prima ajută pe a doua. Prima o prefațează și o relansează pe a doua.

Amândouă folosesc același stih, aceeași formulă. Doar că exigențele și condițiile repetării stihului sunt diferite și rezultatul este calitativ diferit.

a) Rugăciunea de toată vremea se poate spune oricând și oriunde, pe stradă sau în metrou, oricând, ca o protecție a minții de invazia lumescului, a agresiunii stradale, a zarvei interioare și exterioare.

b) Rugăciunea isihastă, contemplația (în grec. *theoria*) nu se practică oricând și oriunde, ci respectă exigențe de climat psihic, loc, timp; și se face numai cu îndrumare.

Metoda are o evidentă simplitate. Dar efectul se realizează numai dacă urmezi reguli privind: așezarea, sincronizarea stihului cu respirația, evitarea reprezentărilor mentale, coborârea minții în inimă. Dar și: pregătirea

minții prin iertarea de toți, pregătirea corpului prin post și alimentație adecvată.

Dificultatea cea mai mare o reprezintă însă regula stăruinței: hotărârea de a repeta zilnic, la aceeași oră, fără a omite nici o zi. Să împlinești regula stăruinței și toate celelalte vin de la sine.

Cât timp și de câte ori se repetă stihul isihast încredințat ție de îndrumător?

Nu există o rețetă. Pelerinul rus repeta stihul „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă" de 3000 de ori pe zi la început; apoi, cu permisiunea îndrumătorului a crescut numărul la 6000 de ori pe zi, și mai mult, la 12000 de ori pe zi. Apoi a observat că mintea a intrat în stare de rugăciune necontenită, și n-a mai avut nevoie să „recite" stihul.

Părintele Symeon din Essex ne vorbește despre recitarea în grup a rugăciunii isihaste (repetarea în grup nu este o practică generalizată, dar se întâlnește). Ne spune că dânșii, la mănăstire, repetă de 150 x 8 = 1200 de ori.

Laicii (sau „mirenii râvnitori"), care nu au posibilitatea unei îndrumări constante, pot practica numai faza zisă „rugăciunea lucrătoare", simplă și trează (niptică), despre care vom vorbi în alt capitol.

Meșteșugul liniștirii (jaloane)

Metoda isihastă, „care duce pe lucrătorul ei la limanul nepătimirii, la purificare și iluminare", cum spune Nichifor din Singurătate, poate fi arătată numai pentru cel care a avut sau va avea îndrumător. Astfel: *Alege un loc retras și liniștit*. Îndrumătorul îți va spune de la cele simple: *klssis*

gonathon, *stasis* sau așezarea pe *scăunelul isihast*; până la cele niptice. Adică de la informațional la revelatoriu. Și procedeul filocalic: Trăgând aer în piept, să spui „Doamne, Iisuse Hristoase", și expirând să spui „miluiește-mă". „Și silește-te ca în loc de orice gând, să strigi mereu înăuntru aceste cuvinte". (Filocalia, vol.VII). Când spui: „Doamne Iisuse", să simți prezența Lui. Mereu prezența Lui, nu imaginea Lui. Trăire, nu imaginație. Ține ochii deschiși, mereu deschiși, dar lasă-i în jos, capul rămânând drept. Păstrează trezia (*nepsis*) și claritatea minții.

Dacă survine transa, alung-o și restabilește trezia. Evită extremele posibile: moțăiala și exaltarea; păstrează trezia, claritatea mentală. Dacă survin modificări de ritm cardiac sau stări neînțelese, oprește lucrul și întreabă-l pe îndrumător. Repetă stihul isihast simplu, fluent, nesacadat.

După aceasta, un scurt timp, păstrează mintea complet curată și transparentă, complet golită de gânduri, de griji, de chipuri, de imagini, de cuvinte.

„Când mintea e simplă sau goală de orice înțeles, ea se mută întreagă în lumina dumnezeiască." (Simeon Noul Teolog, Filocalia, vol.VI).

Vei învăța apoi cum se încheie lucrarea, cum se iese din ritmul contemplativ și se reintră în ritmul diurn.

Durata lucrării: 15 minute, maximum 20 minute, dimineața și seara. Respectarea orei precise, zilnic, fără a omite nici o zi, este mai important decât „intensitatea". Prelungirea duratei rugăciunii isihaste se face *numai* cu cercetarea și încuviințarea îndrumătorului.



Stihul isihast, în grecește:
„Kyrie Iisou Hriste, eleison me”.
Caligrafie de la Muntele Athos.

Etapele practicii, pas cu pas

> Bine este a nu îngădui minții să zăbovească în cele trupești și în patimi. Căci „nu culegi din ciulini smochini", adică din patimi virtuți; „nici din scaieți struguri", adică din trupesc, conștiința care dă bucuria.
>
> (După Maxim Mărturisitorul')

Marile doctrine religioase și-au propus să îl conducă pe om „de la întuneric la lumină, de la moarte la viață", spre Salvare.

Salvare *în imediat* (realizarea fericirii aici și acum); salvare *în Veac:* desăvârșirea, mântuirea.

Cum să ne salvăm de la nefericire? Sediul suferinței este trupul fizic. Câtă vreme persiști în identificarea cu trupul fizic, cu simțurile, cu nevoile corporale – te paște suferința. Trecerea de la simțuri (trăire în trup, griji obsesive, trebuințe), la Duh – acesta este pasul salvator. „Nu stingeți Duhul", spune Sf. Pavel. Dar cum să-l aprinzi? Iată. Să relansezi acel primordial îndemn: „*Metanoeite*" (Matei, 3:2; 4:17). Care-i lucrarea?

Fazele nevoinței

Sunt două faze în lucrarea cea înaltă: faza ascetică și faza mistică. Asceza *(askesis)* înseamnă în grecește: exercițiu, antrenament spiritual, nevoință.

Noi suntem abia la „începutul ascezei"; adică faza mistică nici n-ar intra în discuție! Și totuși, vom vorbi despre ea. Ce înseamnă stadiul mistic, *theosis*? Înseamnă *comuniune între om și Dumnezeu prin purificare și iubire.* „Om și Dumnezeu se unesc, însă își mențin personalitatea distinctă, realizându-se desăvârșirea omului."

Experiența mistică înseamnă pătrunderea misterului divin cu privire la mântuire Ce plan are divinitatea cu noi? Planul acesta – enigma mântuirii – a fost revelat de Hristos. Mântuitorul ne-a dezvăluit și planul dumnezeiesc și Calea. Deci taina nu mai este taină; a fost arătată. Totuși, deși a fost arătată, ea este greu de înțeles. De aceea, e nevoie de un îndrumător, un model și o „nevoință".

Au românii înclinație mistică? Prin fire, sunt mai aproape de mistică, decât de asceză (care cere un efort și o consecvență prea mari!). Starețul Efrem de la Vatopedu zicea: „Românii sunt un popor de isihaști". Altădată, însă, el critica apatia/lenea unei obști românești! Dincolo de humori, românul are o *înclinație spre reverie*, care, bine gestionată, ar conduce spre *isihie*...

De la *natura* contemplativă a românului tradițional să trecem la *lucrarea* contemplativă a celor care i se consacră.

Mistica e mai greu comunicabilă către cei mulți. Dar asceza face ca experiența spirituală să treacă imediat în beneficiul lumii.

Părintele Mar Osthathios, indian ortodox, ne spunea că Hristos nu a vrut mistică, ci slujire! Dar amândouă sunt convergente.

Faza ascetică este importantă, este hotărâtoare. De altfel, între cele două faze nu există separare. Mistica nu survine *după* asceză, ci *prin* ea. Asceza nu prefațează mistica, ci o menține.

Etapele, pas cu pas

Cum lucrăm zilnic? Părinții niptici (practicieni ai treziei) au lansat reguli de viață îmbunătățită. Cu aceste reguli știm ce avem de făcut ca „încălzirea ascetică" produsă aici să nu descrească la zero. Chiar dacă nu va rămâne la 100% clocot, să nu descrească de tot.

Cum menținem temperatura înaltă?

Reamintim paradigma *oratio mentis* (rugăciunea minții în inimă), asceza exterioară și interioară:

1. *Klisis gonaton* = plecarea genunchilor.

„Plecarea genunchilor" (metania mică și mare) este ea însăși „rugăciune", are semnificație spirituală. Rugăciunea la început se numea chiar *îngenunchere*, nu altceva. Între îngenuncheri se repetă „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă". Cu semnul crucii. La un moment dat s-a confundat rugăciunea (asceza, exercițiul), cu îngenuncherea. Azi s-a ajuns la o despărțire păgubitoare a unui act contemplativ unitar.

2. *Stasis* = așezarea. Tot rugăciune sau meditație este.

Vă așezați pe scăunelul isihast și în minte spuneți-vă aceasta: *stasis este rugăciune.* Așa cum plecarea genunchilor este rugăciune. *Stasis*, adică așezarea cea bună, stabilitatea trupului urmată de stabilitatea minții. Aflăm că Simion

Noul Teolog a dobândit extazul stând nemișcat în rugăciune. „Nemișcat ca un munte”. În *stasis* trupul nostru are altă consistență.

3. *Concentrarea.* (=*Euche monologhistos*). *Euche*, pronunțat „efche”, înseamnă rugăciune. După un bun *stasis*, începe concentrarea: repetarea celor cinci cuvinte. O numim „monologhică” pentru că e vorba de o singură idee: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă”. Repetăm rar, cât mai rar cu putință.

Concentrarea e chiar miezul acestei lucrări. Din ea decurge faza următoare.

4. *Coborârea minții în inimă.* Ca gest ajutător, ține mâna dreaptă pe piept, în zona inimii. Atenția minții este pe inimă. Unde este atenția, acolo este și mintea.

5. *Purificarea. Steresis* și *Catharsis*. Tac gândurile – ca să vorbească Dumnezeu. Se produce starea *Kenosis*, golire de orice impuritate, de presiunile egoului.

6. *Ofranda.* Darul de pace, sănătate și har; ocrotire, hrănire și mărturisire. Daruri oferite mintal direct familiei, cunoscuților, lumii întregi. În aparență ofranda este simbolică, dar în esență este obiectivă. Încununarea stării de „isihia”, de mental adamic.

7. *Klisis gonaton sau goniklisia.* În încheiere: tot un moment dinamic, cu dublă semnificație: în plan simbolic: actualizarea învierii; în plan fiziologic: ieșirea din starea contemplativă și restabilirea ritmului cerebral diurn.

Pravila părintelui Teofil Părăian, adresată mirenilor râvnitori:

1. Rugăciunea dimineața și seara.
2. Lectura zilnică a două capitole din Noul Testament.
3. Paza minții prin rugăciunea „de toată vremea".
4. Participare la Biserică.
5. Postirea.

Părintele Teofil insistă pe participarea la biserică. Aveți duhovnic? Câți au duhovnic bun? E o trufie să te lauzi că ai un duhovnic mare! Câți au un duhovnic pe ei îl îmbunătățesc? Nu-i o simplă impresie că poți să-i impui duhovnicului un plus de exigență. Cum îți alegi un duhovnic? Mergi întâi la preotul care e cel mai aproape de casă! Poate fi bun, poate fi doar confortabil. Dar el, când vede un om cu fervoare spre căutarea înaltă, se mobilizează: nu te poate include în acea „mecanică" a spovedaniei! Ați văzut cum în preajma Paștelui, preotul spovedește în viteză oamenii care stau la coadă unul după altul, zeci! Ei bine, de ce spun că vă îmbunătățiți duhovnicul? Cu voi nu se poate petrece o spovedanie formală de două minute. Veți impune exigența.

Ce constatăm în cele cinci cerințe ale părintelui Teofil? Ce predomină? Isihasmul? Mai puțin. Aceste reguli dânsul le-a dat pentru mireanul râvnitor care vrea sau trebuie să practice „paza minții", nu isihasmul. Este o diferență. Știind cât de împătimiți sunt mirenii, părintele insistă pe aspectul pastoral. E bun? Este bun, mai ales când lipsesc îndrumătorii care pot să facă un pas de la pastoral la contemplativ. Părintele Teofil știe ce zice. Iar cel ce caută isihia, o va găsi.

Regula părintelui Arsenie Boca. Formulare lapidară:

1. Oxigen
2. Glicogen
3. Hormoni (sau paza endocrină)
4. Somn. „Somnul este o faptă bună”, a adăugat și părintele Teofil. Două fapte bune spunea părintele Teofil că a făcut în viața lui: „somnul și fapta bună”. Dacă faci acestea două, te-ai asigurat de mântuire! zicea dânsul cu umor și realism.
5. Concepții de viață creștină. Este un punct foarte important. Cum pune intelectualul problema credinței în Dumnezeu? Cum crede intelectualul în Dumnezeu?

Îndrumarul concepției creștine: Simbolul credinței, *Crezul* – „Cred într-Unul Dumnezeu, Tatăl Atotțiitorul, Făcătorul cerului și al pământului, văzutelor tuturor și nevăzutelor...”.

Părintele Arsenie Boca spunea că cei care nu cred în Dumnezeu sunt alienați. Ce înseamnă *alienare*? În primul rând înseamnă *înstrăinare*. („Alienus” în latinește: străin, ostil). Înstrăinare de natura umană, adică scindare, rupere. *Mens aliena* înseamnă „minte dușmănoasă”. În grecește, a scinda se spune *schisein;* deci scindare înseamnă *schizoidie*. Părintele Arsenie Boca are dreptate. Iată de unde ar veni trăsătura schizoidă a omului contemporan: de la îndepărtarea de Dumnezeu.

Calea Proniei și calea Judecății

Cum crede omul în Dumnezeu, după toate desacralizările veacului nostru?

Sunt două moduri de a simți prezența lui Dumnezeu: Calea Proniei, sau perceperea directă a prezenței Sale,

prin purificare și dragoste. Dumnezeu este Pronie, este dragoste, este destin. Cine trăiește în Pronie dobândește realizarea și daruri suprafirești.

Calea a doua: a Judecății: să-L pricepi pe Dumnezeu prin atributele Sale, prin Legea Sa. Mai ales intelectualul îl înțelege pe Dumnezeu sub forma universalității Legii.

Calea aceasta a Judecății este numită de omul temător „Calea Pedepsei”. Noi răbdăm, noi facem asceză în numele dreptății, pentru că n-o putem face în numele dragostei.

Cum întrezărim prezența lui Dumnezeu? Unde se poate afla El? Unde ne putem întâlni cu El? Fericitul Augustin spunea că L-a găsit în minte, în memorie.

Și părintele Arsenie: „Cred că cea mai deformată ființă în capul oamenilor este Dumnezeu”.

Părinții asceți spuneau că pe Dumnezeu îl afli în miezul rugăciunii. Acolo Îi poți simți prezența.

Moduri corporale în isihasm

În Occident, am auzit spunându-se că Isihasmul este o „Yoga creștină". Este o afirmație superficială și nedreaptă. Chiar dacă unele asemănări există (nu din influențe, ci din universalitatea rugăciunii), Isihasmul diferă de orice altă practică, atât prin atitudine mentală, cât și prin procedeu sau finalitate.

În Isihasm, postura corporală nu joacă un rol determinant; Grigorie Palamas o consideră cu totul secundară. Totuși, indicațiile corporale nu sunt complet neglijate. „Nu numai mintea, ci și trupul este izvor de sfințenie", observă un teolog, scrutând taina *întrupării* lui Hristos. Trupul este purtător de Duh și Lege divină; iar Legea (voia Sa) se manifestă în fiecare atom al trupului.

Exercițiile trupului sunt bune pentru începători...

Oratio mentis, sau rugăciunea minții în inimă, începe printr-o fază dinamică: 10-15 mătănii. Duminica sau în zi de sărbătoare este îngăduită numai metania mică.

Ioan Scărarul zice că exercițiile trupului sunt bune pentru începători, pentru „cei prunci duhovnicește". Găsim scris la el: „Osteneala trupului este foarte folositoare celor începători și nedesăvârșiți la vârsta duhovnicească. (...) Cei prunci duhovnicește au nevoie de metanii și de îndelungata întindere a mâinilor și de starea în picioare de toată noaptea și de altele ca să se obișnuiască mintea la rugăciunea împreună cu trupul".

...Dar și pentru asceți

Așadar, și întinderea mâinilor, și alte mișcări știute de asceți sunt suporturi de adecvare între trup și rugăciune.

Nu numai începătorii, ci și isihaști vestiți (aflăm din Pateric) făceau mișcări corporale, uneori excesive. Sfânta Macrina avea genunchii răniți și sângerând de îngenunchieri și de aspră nevoință, fapt care s-a descoperit numai la moartea sa, căci ținea tainic aceasta.

Dar, spuneam, faza corporală, ca și tehnicile respiratorii, nu sunt de primă importanță în isihasm. Solicitarea corporală se rezolvă aici prin muncă, prin „ascultări". Rugăciunea minții e alternată cu perioade de muncă, principiul fiind „ora et labora", adică roagă-te dar și lucrează.

Cât despre *controlul respirației*, starețul Ignatie Briancianinov recomandă: „Tehnica respirației să fie înlocuită la începători prin *rostirea fără grabă*".

Stabilitatea fizică atrage stabilitatea minții

Modul de așezare, în oratio mentis, respectă regula stabilității. Este o regulă generală. Diferențele pot apărea individual, din cauză că nu se știe cu precizie cum se ruga

Hristos, cum stătea El în rugăciune, și a fost reprezentat în icoane rugându-se în moduri diferite.

S-a constatat însă că efectul bun al contemplației decurge din menținerea trupului liniștit și stabil.

Stabilitatea fizică atrage stabilitatea minții, ușurează ștergerea agitației mentale.

Unii vor adăuga că au citit că un ascet se concentra cu capul aplecat spre stânga. E un caz singular, negeneralizat. Sau altul, se ruga cu capul aplecat spre inimă. Este o accentuare a simbolului „coborârea minții în inimă”. Este un caz individual. Alții spun să-l imităm pe proorocul Ilie care, pe muntele Carmel, s-a rugat cu capul pe genunchi. Dar nu știm dacă Ilie se ruga astfel de regulă, sau doar în acel moment consemnat în Cartea Regilor.

Alții zic: am văzut un călugăr meditând cu spinarea curbată! Dar acela se afla la faza când rugăciunea „se ține de om”, adică el a devenit una cu rugăciunea, și atunci nu se mai pun probleme de precauții corporale. La practicianul mirean, rugăciunea încă nu se ține de el, ci el se ține de rugăciune.

Și mai important decât orice meșteșug este mutarea minții în Duh: umplerea minții cu Numele lui Dumnezeu. Mutarea minții de la lume spre Nume.

Moduri ascetice rare

Procedeele corporale sunt secundare în isihasm. Ele au fost totuși practicate pentru trezia trupului trândav, pentru șocarea inerțiilor omenești, pentru extinderea controlului și pentru a învăța trupul limitat să suporte rugăciunea nelimitată.

Practici curente sunt metania și îngenuncherea. Ele devin „practici rare" când sunt făcute excesiv („mortificația"). Iacob, episcopul Ierusalimului, se ruga numai îngenunchind, devenindu-i genunchii „vârtoși ca pielea cămilei".

Metania este o practică corporală canonică, să zicem așa, conținând elemente de solicitare fizică și de travaliu corporal intens. În același timp, ea are un bogat conținut ritual, simbolic, euharistic. Chiar numele ei înseamnă „transformare" (vine din grecescul *metanoia).* Românii au fost divin inspirați folosind termenul metanie (mătănii) acolo unde alte nații spun „prosternare". Ca simbol, metania înseamnă moarte și naștere din nou, la viață adevărată.

Râvnitorii la Cercul de practică isihastă Oratio mentis încep lucrarea printr-o serie de mătănii întru schimbarea atitudinii mentale; și apoi, după secvența esențială de repetare a stihului, termină printr-o serie de mătănii, pentru a realiza simbolul „anastasis" (înviere din moartea păcatului) și pentru a restabili ritmul diurn.

Stâlpnicii

La asceții din vechime s-au întâlnit și practici corporale chinuitoare, pentru a zgudui împietrirea trupului, pentru a șoca instinctele și a muta atenția spre înalta lucrare. Sunt moduri dure de trezie: Flagelarea, îndelunga rămânere în picioare, expunerea la toate intemperiile.

Asceții fără nici un adăpost sunt numiți „hypaitrioi".

Asceții în arbori sunt numiți „dendriții".

Asceții de pe stâlp sunt numiți „styliotii".

Simeon Stâlpnicul († 459) a practicat ciudatul procedeu, asceza pe stâlp, ani mulți. Simeon mânca o dată pe săptămână, se ruga neîncetat, bătea 1000 de mătănii pe zi; uneori făcea exerciții ciudate. Theodoret, discipolul său, spune că Simeon se plia și ajungea cu bărbia până la picioare... Unii l-au socotit „fachir", alții l-au certat „că de ce nu merge pe calea părinților". La urmă, toți au văzut că preacuviosul dobândise mult har de la Dumnezeu, și, prin sfat puternic, a întors la credință un mare număr de necredincioși, și a sporit vrerea a 4 împărați bizantini.

Alt stâlpnic: Simeon de la Muntele Minunat (507-592). Din lunga lui viață de 85 de ani, a petrecut 66 de ani pe stâlp, în asceză aspră, fără somn, meditând neîncetat. A primit de la Dumnezeu puterea de a vindeca toate bolile prin rugăciunea sa. Acest ascet nu avea nevoie nici de hrană pământească.

Alte ascultări rare. Maica Teodora (sec. XIII) era îndrumată de duhovnicul ei Isaia ca, după apusul soarelui, să alterneze cântarea Psalmilor și rugăciunea cu 400 de mătănii, în 4 serii de câte 100.

Acești oameni petreceau ani mulți într-un mod „mai presus de fire, exercitându-se în viețuirea întocmai cu a îngerilor și în modul de viață mai presus de om”.

Imobilitatea și golirea minții

Staza (în grecește „stasis”) înseamnă: păstrarea imobilității totale, în picioare sau în genunchi sau în altă așezare, timp îndelungat.

Unii practicau *stasis* în locuri aride sau primejdioase, pe culmi prăpăstioase, sau în ploaie, ca să dubleze efectul efortului, purificarea cărnii de pofte și de trândăvie, să ostenească răul încuibat în om.

Un părinte sketic, la o exorcizare, a preluat de la victimă programul satanic (pericol care-i paște pe exorciști!). După aceasta, ascetul exorcist a practicat 12 ani *stasis* și *kenosis* (golirea minții de orice imagini și reprezentări), muncind/ostenind duhul care „se petrecea” cu dânsul, supunându-se deci la o auto-exorcizare, și biruind după 12 ani de lucrare dură.

Iacob, viitor episcop de Nisibe, a practicat îndelung staza însoțită de rugăciunea inimii.

Meșteșug și taină

Stasis, păstrarea imobilității, deși nu-i exhibată în pravilele de seamă, este mereu subînțeleasă ca necesară, ca sine qua non.

Este evident că practica liniștii lăuntrice (isihia) începe prin stabilitatea corpului, care antrenează stabilitatea minții, iar păstrarea stabilității minții aduce trezia.

L-aș cita aici și pe Meister Eckhart care, atunci când a fost întrebat: „Frate, cine ne aduce sfințenia?”, el a răspuns: „Stăruința de a sta așezat în tăcere, cu gândurile înălțate, unite cu Dumnezeu”.

Dar toți marii asceți știu că, oricât de intense ar fi practicile corporale, ele nu te sfințesc. Ele pot aduce doar un gen de „iluminare naturală” (una care se învață, deci prima din cele patru). Dar iluminarea harică, zisă și supranaturală, nu se obține prin efortul omului, ci prin înlesnire divină. Vine mai târziu sau mai devreme, totul este să lucrezi continuu pentru ea. Și ea vine ca un dar suprafiresc, când terenul minții e pregătit și când te-ai făcut vrednic de ea.

Coborârea minții în inimă

Pravila lui Nichifor din Singurătate

Cea mai cunoscută metodă (pravilă) a rugăciunii isihaste este cea sintetizată de Nichifor din Singurătate. Nichifor a trăit în secolul XIII, a fost italian, catolic, dar a trecut la ortodoxie și s-a sporit pe Athos. A fost atacat vehement de anti-athonitul Varlaam, dar a fost apărat cu strălucire de Grigorie Palamas.

A dobândit iluminarea prin *noera proseuche*; a iubit singurătatea, pustia, retragerea totală, cum arată și numele; dar a ieșit adesea din singurătate pentru călăuzirea altora, și chiar a organizat pe Athos un „seminar" cu doritorii de a cunoaște rugăciunea minții în inimă.

Atenția inimii sau „cardoscopia"

Procedeul lui Nichifor insistă pe „coborârea minții în inimă", adică pe *concentrarea atenției pe zona inimii*. Mutarea atenției asupra inimii, și menținerea atenției acolo. Indicația practică este rezumată astfel:

„Tu deci *șezând* și adunându-ți mintea, împinge-o și silește-o pe calea nărilor pe care intră aerul, să coboa-

re împreună cu aerul inspirat în inimă. Și intrând acolo, nu-ți vor mai fi fără veselie și fără bucurie cele de după aceea. (...) Mintea când se întâlnește cu sufletul, se umple de o bucurie și o veselie de negrăit. De aceea, frate, obișnuiește-ți mintea să *nu iasă* degrabă de acolo. (...) Dar trebuie să știi și aceasta că, ajungând mintea acolo, nu trebuie să tacă și să stea după aceea degeaba. Ci să aibă ca lucru și îndeletnicire neîncetată rugăciunea: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!" Să nu mai contenească niciodată din aceasta. Căci aceasta, ținând mintea neîmprăștiată, o face să nu poată fi prinsă și atinsă de momelile vrăjmașului și o ridică la dragostea și dorul dumnezeiesc în fiecare zi".

Inima e partea cugetătoare a omului

Tot Nichifor, preluând observații ale contemplativilor vechi, spune că: „partea cugetătoare a fiecărui om este în piept".

Și poți ajunge acolo repetând *stihul isihast* cu atenția îndreptată spre inimă. „Iar ținând aceasta mai multă vreme, ți se va deschide și intrarea inimii, fără nici o îndoială, cum am cunoscut și noi prin cercare." (Filocalia, vol. VII).

În mod practic, aceasta se realizează menținând atenția spre inimă: „căci unde este atenția, acolo este și mintea".

Pentru începători este indicat, ca suport concret, să țină mâna dreaptă în direcția inimii: apăsând ușor spre partea de sus a inimii, căci atenția are tendința să lunece în jos.

Mai amintim că Serafim din Sarov se ruga ținând mereu mâna dreaptă în direcția inimii, spre a vizualiza mai bine locul. Evident, locul inimii poate fi vizualizat și fără asemenea sprijin concret.

Sediul personalității

Cercetări moderne probează că anticii nu se înșelau când fixau sediul personalității în inimă. Așadar, referința la inimă nu este doar simbolică, ci are o concretețe probată. Există realmente un centru „gânditor" localizat în inimă, în formațiunile nervoase care împânzesc inima și la nivelul celulelor specializate ale inimii.

S-a constatat că, în cazul transplantului de inimă se petrece și un transplant de... personalitate! Persoanele „primitoare" încep să manifeste trăsături de personalitate noi: trăsăturile persoanei de la care provine inima (donatorul).

Coeficientul de inteligență este determinat de zonele cerebrale, de sintezele cerebrale.

Dar coeficientul de personalitate și caracterul (care este nucleul personalității) sunt determinate de inimă și își au sediul în inimă.

Există o „conștiință" în afara conștiinței cerebrale: la nivelul unor formațiuni nervoase specializate și, mai profund, chiar la nivelul celular. Inima este purtătoarea unor trăsături de personalitate.

Ipoteza „conștiinței cardiace"

Concentrarea pe zona inimii – prin mutarea atenției pe inimă – într-o primă fază activează acest palier foarte important al personalității. La nivelul „conștiinței cardiace" este *mai puțin egou*, mai puțină agresivitate, mai puțină posesivitate. *Egoul* este determinat la nivel de *plex hipogastric* (în ceea ce privește puterea lui ancestrală) și la nivel *cortical*, evident: sinteza conștientă a Eului.

La nivelul conștiinței cardiace este mai multă participație la colectivitate, la spața umană.

De aceea, rugăciunea cu atenția îndreptată spre inimă dezvoltă capacitatea de participare colectivă, iubirea semenului, expulzarea egoului, compasiunea, smerenia. Prin această concentrare se extinde mult conștiința persoanei, punându-se în acord rațiunea cu empatia, intuiția. Dispare starea duală. Se dezvoltă înțelepciunea, trezia.

Alți centri ai ființei

De la diferiți practicieni știm că în timpul repetării stihului isihast, atenția poate fi îndreptată spre trei zone de putere: fruntea (în special locul glandei pituitare, al hipofizei); inimă; și plexul solar sau zona ombilicală.

Așa au apărut trei noțiuni importante: frenoscopie (privirea în minte); cardoscopie (privirea în inimă, îndreptarea atenției spre inimă); și omfaloscopie (îndreptarea atenției spre ombilic).

Practicienii ultimei categorii au fost adesea ironizați. Știm că Varlaam din Calabria, adversarul contemplației isihaste, în atacurile sale, îi numea ironic (pe toți isihaștii) „omfalopsihici", adică: cei ce caută sufletul în ombilic. Foarte puțini au practicat acest al treilea aspect.

Efecte energetice și efecte harice

În isihasm este importantă evocarea neîntreruptă a numelui lui Iisus, în stihurile știute. Importantă este atitudinea lăuntrică isihastă: mintea mutată de la veacul acesta la „alt veac". Îndreptarea atenției spre o zonă anume este

necesară doar la începutul practicii. Procedeul *concentrării* (menținerea atenției într-un punct), are efecte energetice, nu harice. Adică produce activarea energiei din zona respectivă, și acea „iluminare naturală". Procedeul a fost limpezit mai ales în Orient, în disciplinele inițiatice orientale, unde este practicat sistematic, vizându-se activarea „roților" energetice.

În isihasm, modelul hristocentric dă o dimensiune specifică unificării minte-simțire. Aceasta înlesnește mai firesc debordarea compasiunii și dragostei față de toți semenii: trăsătură care face trecere de la *mistică* (fapt individual) la *înțelepciune* (fructificarea practică a oricărei progresii spirituale).

Inima este mintea fără gânduri. Aceasta este o posibilă definiție spirituală a inimii... În sensul că unificarea contemplativă se produce când gândurile dispar.

Referințe medicale

În zilele noastre, când s-au evaluat consecințele medicale ale rugăciunii, s-a constatat că în faza când atenția e fixată pe partea de sus a inimii, repetând stihul isihast ținând atenția mereu în acel loc, se produce o activare benefică a plexului cardiac. Glanda endocrină asociată cu plexul cardiac este *timusul.* Ca atare, în acest proces, se activează timusul, glandă ațipită la adulți.

Timusul este centrul sistemului *imunitar.* Plexul cardiac este centrul protecției corpului. În timpul concentrării pe inimă, timusul sintetizează mai lesne un hormon specific, *timozina*, care acționează împotriva infecțiilor. Timozina este și un corector energetic.

Dr. Patrick Drouot, în cartea *Vindecarea spirituală și nemurire*, unde sintetizează aceste informații medicale, întrezărește aici și o terapie în boli imunitare, în SIDA. Urmarea benefică a cardoscopiei este activarea *limfocitelor T*, producând molecula *interferon*, care stopează proliferarea celulelor canceroase.

Vom mai observa că procedeul este eficient și împotriva fricii, în remedierea fobiilor, a anxietății și împotriva stresului.

Precizăm că atunci când practicăm meditația isihastă, nu ne gândim la aceste efecte medicale, și nu urmărim în mod expres scopuri terapeutice, căci ele vor surveni de la sine. Când medităm, nu ne propunem scopuri imediate, ci lăsăm mintea liberă iar scopurile se vor realiza de la sine, cu mai multă generozitate decât prin voia personală. În Evanghelie scrie: „*Caută numai împărăția și toate celelalte ți se vor adăuga ție!*"

Iar orice informație științifică despre lucrarea isihastă o lăsăm deoparte când medităm. Luăm cunoștință de acestea în prealabil, ca să aflăm că terenul meditației isihaste nu este aburos și abstract, ci este concret și minunat. Aflăm astfel că *inima* nu este doar loc simbolic, ci este și unul ținând realmente de personalitate și har. Este organul „respirației și al gândirii", am zice. Locul de îngemănare corp-spirit.

Obstacole în calea contemplației

Există contraindicații?

Părerea generală este că „rugăciunea nu face rău nimănui” și că, în orice condiții, ea este vindecătoare.

Dar rugăciunea isihastă este o rugăciune specială: este o practică contemplativă, este o experiență cu efecte psihice și spirituale profunde. De aceea, ea pune în fața noastră exigențe speciale.

Nu se recomandă această practică persoanelor cu labilitate emoțională sau cu personalitate dizarmonică, scindată. Persoanele cu debuturi psihotice trebuiesc îndrumate întâi să-și rezolve problemele psiho-emoționale.

Rugăciunea poate ajuta în unele cazuri de dizarmonii; dar să facem deosebire între „rugăciune” și practică „isihastă”. Persoanele cu probleme emoționale sau cu probleme somatice vor face *Oratio mentis* ca pe o rugăciune „de toată vremea”, evitând ispita experienței mistice!

Pentru persoanele cu debuturi psihotice și cu dizarmonii de personalitate, se recomandă „dezlegarea” adecvată, despătimirea.

„Boala" amânării

Chiar la personalele normale emoțional pot surveni obstacole în practica perfecțiunii. Primul mare obstacol este tendința omului de a renunța sau de a amâna. Se spune că diavolul a inventat, ca amăgire supremă, *amânarea mântuirii*. Adică te face nu să rejectezi nevrotic religia, ci să amâni mântuirea, să spui: „Încep de mâine sau de săptămâna viitoare să mă salvez"... iar asta înseamnă renunțare deghizată.

Unii încep lucrarea cu înflăcărare, apoi renunță treptat. Sau continuă trași de mânecă de îndrumător. Cineva spunea că românii sunt delăsători. Dar asta este o boală ascunsă a speței întregi, nu numai a românilor. „Boala" aceasta se numește *akedia* (langoare, lâncezeală), sau *setea de repaus*. Sindromul *akedia* ține de pulsiunile morții și de tendința stagnării.

Dependența, boala copilăriei

Unii își cunosc viciul amânării și, ca să-l contracareze, se agață de un îndrumător.

Relația cu maestrul trebuie să fie de ascultare, nu de agățare. Evident că agățarea de un îndrumător este un leac împotriva delăsării, și cei care practică pasiv, atârnați de poala maestrului, sunt mai câștigați decât cei care amână sine die mântuirea lor. Dar se arată la aceștia alt obstacol în calea evoluției: dependența de maestru. Dependența de o condiție exterioară. Condiționarea. Dependența psihică înseamnă regresie la copilărie, regresie la protecția maternă, la pacea intrauterină. Știind acest risc, începi sevrajul.

Genul agitat

Inversul delăsării este efervescența mentală, agitația, fuga gândurilor. Aceasta risipește multă energie. Gândul săltăreț a fost comparat cu o maimuță, iar gândul leneș cu un elefant. Statistic vorbind, genul agitat, genul „maimuță" este mai frecvent. Omul agitat are în medie 11.000 de gânduri pe zi. S-a măsurat asta, observând blocurile decelabile, în timpul travaliului electric al creierului. Asta, ziceam, risipește energia omului. Concentrarea oratio mentis reduce total acest bruiaj al gândurilor.

Obiectul dorinței

Cum poate fi depășită, în timpul meditației, o obsesie ca aceea a banilor, de exemplu? Căci este astăzi o temă realmente obsedantă și ea poate tulbura practica liniștii. Iată o sugestie de îndreptare psi. Amintește-ți adevărul (fondat pe observație) că atunci când ai depășit obsesia, obiectul dorinței vine mai lesne spre tine.

Se zice și chiar se constată: Banii încep să vină spre cel care a scăpat de obsesia banilor. Dragostea vine la cel care a scăpat de obsesia dragostei. Puterea vine spre cel care n-are obsesia puterii. Spunem aceste lucruri nu pentru a naște o nouă iluzie, ci pentru recâștigarea echilibrului psihic.

Soluții de criză

Uneori îndrumătorul indică teme-speciale de meditație în funcție de tema obsesivă a discipolului, în funcție de obstacol. Un terapeut a observat că cei agresivi se temperează dacă se concentrează, 10 minute, dimineața, pe crucificare sau pe înviere.

Agresivitatea ți-o poți constata dacă ai conflicte cu semenii, cu familia, cu mediul. Dacă ai reacții imediate, stridente. Sau dacă ești depresiv, mâhnit; depresia este o agresivitate îndreptată împotriva ta însuți. Un mod de a tempera agresivitatea este și consumul de vegetale.

Cei obsedați erotic vor fi conduși să mediteze pe ridicarea energiei ancestrale din zona bazală spre inimă sau spre minte. Dar mai sunt îndemnați spre o alimentație alcalină sau spre postire.

„Sublimarea" energiilor instinctului înseamnă transformarea acestora „în sublim". Repetarea stihului isihast, sublim, preschimbă clocotul emoțional în putere mentală, în liniște.

Cei bântuiți de setea puterii vor fi orientați spre compasiune, spre ofrandă. Stimularea ofrandei diminuează egoismul. *Căci ego-ul este simbolizat prin obiecte.* Oferirea obiectelor micșorează ego-ul.

Isihasmul, o mistică a treziei

Un obstacol de multe ori plăcut: vedeniile, viziunile. Sau savurarea unor efecte psi survenite în timpul practicii. Unele viziuni sunt însemnate ca purificări, ca arderi lăuntrice, ele provin din istoria corpului grosier. Ia cunoștință de ele, fără teamă și mai ales fără încântare; apoi lasă-le să treacă! Restabilește trezia!

De aici reiese clar că un îndrumător, un maestru spiritual este necesar în această căutare. În lipsa unui îndrumător, *Oratio mentis* poate fi practicat doar ca o rugăciune zisă „lucrătoare", „de toată vremea" sau purificativă. Dar și aceasta are nevoie de îndrumare. Așadar cel mai mare obstacol este absența unei îndrumări.

Medeor, adică a vindeca

„Rugăciunea este o gândire.
Meditațiunea nu este o gândire."
(Tit Simedrea, Cernăuți, 1943)

Specificul procedeului: meditație sau rugăciune?

Noera proseuche/Oratio mentis este singura practică contemplativă elaborată pe teren creștin. Termenii *„proseuche" „oratio"* se traduc prin *„rugăciune"*. Dar ținem cont că nu este vorba de rugăciune de cerere, nici de implorare, nici de laudă sau de venerare. O definire adecvată a termenului „rugăciune" în acest caz este: *Convorbire cu Dumnezeu după ce au tăcut gândurile.*

Vom folosi termenii „rugăciunea minții" și „rugăciunea lui Iisus" (și nu „meditație") când vrem să-i marcăm specificul. Sau s-o ferim de secularizare. În Orient, multe practici meditative care s-au desprins din religii au devenit complet secularizate, au devenit „tehnici" sau terapii. Așadar, continuăm să folosim pentru „oratio mentis" termenul de „rugăciune", pentru a-i păstra legătura cu tot

contextul creștin din care a provenit ea. Dar ea poate fi numită și „practică meditativă."

Medeor

Etimologic, „meditație" provine din verbul latinesc „medeor", care înseamnă: a vindeca, a mântui.

Din *medeor* provin doi termeni: *medicină* (tămăduirea trupului) și *meditație* (tămăduirea sufletului).

Esența meditației este suspendarea fluxului gândurilor. Suspendarea agitației mentale. Purificarea minții de griji, obsesii, urme lumești.

Un foarte tânăr participant a întrebat: „Dar la ce te gândești când nu te gândești la nimic?"

Întrebarea este rezonabilă. La ce „te gândești" ca să întrerupi operațiunea minții cu imagini, chipuri, amintiri?

Iată ce facem. Repetăm stihul isihast: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă".

În realitate, nu poți învăța pe cineva să mediteze. Dar îl poți învăța să se concentreze.

Concentrarea este poarta de intrare în contemplare. Pentru „mirenii râvnitori" acest stadiu este cel mai important: Concentrarea. Repetarea stihului isihast se cheamă chiar „concentrare monologhică". Repetarea stihului, în condițiile știute, liniștește mentalul, îl purifică, îl stabilizează.

De ce trebuie să tacă gândurile

Oare gândurile nu sunt tocmai podoaba speciei umane? De ce trebuie ele să tacă? Iată răspunsul. Trebuie să tacă pentru că gândurile nu sunt gânduri. Ele sunt o podoabă doar la cei (mulți-puțini?) care trăiesc la o mare înălți-

me spirituală și creativă. Dar la chinuiții lumii, la atâția contemporani necăjiți, gândurile nu sunt gânduri. Ci sunt bruiaj senzorial, sunt tendințe agresive, sunt dorințe și pofte, sunt „rumegarea necazurilor", sunt griji. Sunt manifestări ale egoului. Sunt „crampe mentale", cum zicea un logician. Sunt regresii în trecut, obsesii despre viitor: sunt risipă energetică.

Stopând gândurile, noi curățim mentalul de tot balastul numit mai sus. Concentrarea monologhică, adică repetarea stihului isihast, creează un teren mintal curat, liniștit, puternic.

Rugăciunea lucrătoare și fenomenele Psi

Încep să tacă gândurile. Apare o stare nouă, pe care o numim *contemplație*. Starea de după tăcerea agitației mentale. Rodul concentrării: purificarea, pacea, liniștea. Isihia: acea liniște lăuntrică, premisa bunătății și a sănătății. Dacă repetăm fie și câteva minute stihul isihast, se așează starea contemplativă. Dacă continuăm repetarea stihului, stabili și fermi, prelungind starea aceasta, rezultatul se fixează, se intensifică. Liniștea și puritatea devin tot mai cuprinzătoare.

O dată cu aceasta, pot apărea și fenomene Psi. Modificări de percepție corporală, modificări de conștiință. Apare, mai întâi, o stare de extensie corporală, senzația de dilatare, senzația decorporalizării. Unii se complac în starea aceasta, crezând că asta este „meditația". Orice efect psihic, orice eveniment psi, care apare în cursul concentrării isihaste, trebuie alungat. Trebuie lăsat să treacă.

Știm că aceste efecte sunt normale, apar la toți contemplativii. Doar că nu trebuie să le păstrăm. Nu ne temem de ele. Le lăsăm să treacă. Restabilim trezia. *Nepsis*, sau trezie, este o preocupare permanentă.

Fără *nepsis* nu există meditație, ci excitații fabulatorii.

Survin la unii senzații de dedublare, călătorie în astral. Le alungăm. Luăm cunoștință de ele și le lăsăm să treacă. Restabilim „trezia". Fără încântare. Sobru și treaz. Cu mintea transparentă, curată. Restabilim trezia repetând formula isihastă. Dacă un fenomen Psi nu trece, întrerupi concentrarea, te ridici, bați 10-15 mătănii, ca să restabilești trezia. Purificarea mentală și iluminarea trebuiesc înțelese ca fructe ale treziei.

Oricine poate face Oratio mentis?

Faza „lucrătoare", despre care am vorbit mai sus, o poate face oricine. Dar timp limitat, întrerupând când nu-și poate controla efectele Psi; și consultându-se pentru aceasta pe îndrumătorul său.

Condițiile practicării procedeului *Oratio mentis* sunt două: 1) dorința fierbinte de rugăciune și 2) despătimirea. Cei doi „D" ai drumului isihast. Dorința puternică de rugăciune este ea însăși o „metodă". Iar despătimirea este îngăduirea metodei.

Ce este împătimirea, cum se manifestă? Împătimirea se manifestă ca nevroză, ca psihopatie, ca viciu, ca mânie, ca egoism.

Chiar unii oameni normali pot face episoade nevrotice (mânie, furie, depresie) și asta înseamnă că au patimi.

Împătimiți întâlnești și pe Sf. Munte Athos, deși acolo ajung oameni cu vocație contemplativă și mistică.

Acolo ei au însă condiția despătimirii: cadrul liturgic, ascultările, tăierea voii. Până nu vădește despătimire, monahul athonit nu primește îngăduința să facă exclusiv meditație isihastă, ci este ținut în cadrul cenobitic, în viața de obște, și duhovnicul îi prescrie „ascultări" specifice.

Această categorie, împătimiții, au îngăduința să facă numai rugăciunea lucrătoare, adică prima fază a rugăciunii isihaste (cea descrisă de noi mai sus): concentrarea, asociată cu „ascultările".

Cu atât mai mult, pentru mirean, se recomandă numai stadiul „rugăciunea lucrătoare".

Plecăm de la premisa că tot mireanul este expus împătimirii. El poate face *Oratio mentis*, faza concentrare, adică repetarea stihului isihast, în condițiile știute, cu observarea fermă a treziei.

Îndrumătorii sunt rari. Dar și mai rari sunt „ucenicii" cu adevărat râvnitori. Căci mulți încep, puțini continuă. Dar cei care perseverează au mare răsplată în împlinirea ființei lor.

Experiența spirituală și experiența mistică

A pătrunde taina contemplației creștine

Reluăm întrebarea cu care încheiam capitolul precedent: Poate oricine să practice procedeul isihast *Oratio mentis* (rugăciunea minții în inimă)?

Când omul aude că procedeul constă în repetarea unei propoziții din cinci cuvinte („Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă”) el crede că este simplu și se instituie opinia că oricine și oricum o poate face. Este această rugăciune pentru toți? Iată cum stau lucrurile: Există o rugăciune pentru toți, și mai există una pentru cei care se consacră. Să le definim pe amândouă.

Rugăciunea pastorală și cea isihastă

Când veți deschide „Micul dicționar biblic” veți găsi următoarea definiție a rugăciunii: „Mod de a exprima venerația față de Dumnezeu”. În primul rând, rugăciunea este venerație. Cel mai lesne și cel mai productiv raport între om și divinitate este venerația. În aceeași categorie includem rugăciunea de implorare și cerere. Omul simplu

venerează pe Dumnezeu ca să smulgă un beneficiu. Omul mereu cere de la Dumnezeu ceva: cere bunuri materiale și spirituale, cere reușită la examene, sănătate, avere. Se înfurie când nu primește nimic, laudă și mulțumește când primește. De aici: rugăciunea de mulțumire, de laudă și preamărire. Când nu cere nimic, cel ce venerează primește putere mentală, conștiință lărgită, iar asemenea daruri chiar îi rezolvă problemele existenței. Rugăciunea pastorală are un caracter universal, este larg răspândită, este pentru toată lumea. Se numește și rugăciune cultică, atunci când se adaugă și jertfa euharistică. Ea se face cu o atitudine filială. În latinește acest tip de rugăciune se numește *rogatio*.

Oratio mentis este al doilea tip de rugăciune, care înseamnă altceva decât „venerare”: înseamnă convorbire cu Dumnezeu. Termenul *oratio* vine tot din latină. Latinii marcau prin termeni diferiți cele două tipuri de rugăciune. Cea *isihastă* sau *mistică* este convorbire, contopire cu Dumnezeu.

Această disociere se deschide spre înțelegerea isihasmului. Rugăciunea isihastă, *Oratio mentis*, este o convorbire cu Dumnezeu, când tac gândurile.

Trecerea de la *informație* la *revelație*

Modul de a face această trecere, șocul inițiatic poate fi scurt sau definitiv, depinde de vrednicia ta și de anvergura îndrumătorului. Părintele Teofil Părăian a fost inițiat în 20 de minute în rugăciunea inimii, și nu a părăsit-o toată viața. Dar el era părintele Teofil! Și primise taina de la părintele Arsenie! În alte cazuri, deprinderea rugăciunii este

mai îndelungată. Ideea este aceasta: un îndrumător trebuie să-ți spună cum vei reuși această „*convorbire*". Cum vei auzi glasul Lui. În esență, ca să auzi glasul Lui, trebuie să faci să tacă gândurile tale. Câtă vreme nu tac gândurile, nu vei auzi altceva decât pe tine însuți.

De ce trebuie să tacă gândurile? Orice gând conține impurități carnale, bruiaje senzoriale. Gândul este fonograma ta și a negativităților tale din abisal.

Gândurile nu pot tăcea la comandă. Ci trebuie să le oprești punând altceva în loc: rugăciunea isihastă. De aici începe lucrarea cea însemnată: concentrare, contemplare, iluminare.

În limbaj consacrat, vorbim de *steresis*, de *catharsis* (purificare) și de *kenosis* (golire de gânduri).

Experiența mistică

Discuția se deschide spre un gen de experiență aparte, deosebită de experiența „*spirituală*". Experiența spirituală e posibilă oricui. Dar experiența mistică se întâmplă foarte rar într-un veac.

Multă vreme, la noi, acest cuvânt a speriat. Începând cu anii 50, cursul de Mistică a fost scos din programele Facultății de Teologie. A fost reintrodus după 1990. Deci multe promoții de preoți nu au făcut acest curs. Cuvântul „mistică" a speriat pe ideologii dictaturii din cauza încărcăturii sale de putere. Mistica te face liber în fața oricărei constrângeri pământene.

Ce-nseamnă „*mistic*"? Înseamnă tainic, ascuns. *Mysterion:* Planul salvării omului e necunoscut de către om... Nici planul general al mântuirii, nici cel individual, nu

sunt cunoscute. „Inițierile" antice (unele din ele traumatice, prin cunoașterea pragului de moarte) permiteau neofitului să ia cunoștință cu o altă realitate, cel mai ades psihic-abisală.

Creștinismul aduce o mare lumină: Planul mântuirii, nedezvăluit omului multă vreme, iată, devine dezvăluit. Dar, deși a fost dezvăluit, el rămâne neînțeles. Pentru că, spun scrisorile pauline, rațiunea nu-l poate cuprinde. Deci e nevoie de o extensie a posibilităților ființei, ceva mai cuprinzător decât rațiunea. Așa, monahismul primitiv a început să *experimenteze* comuniunea corectă cu divinitatea, prin rugăciunea isihastă, care este „convorbire cu Dumnezeu prin tăcerea gândurilor".

Rugăciunea isihastă nu este o „cerere", nu este formularea unor dorințe. Sintagma „miluiește-mă" nu înseamnă o cerere. Ea înseamnă o stare de suflet, care seamănă cu mulțumirea, cu recunoștința, cu descoperirea lui Hristos în inima ta. Stihul isihast la început este o vibrație, o tăiere a gândurilor, o umplere de atribute divine. Nu te adresezi unui chip divin, ci *Îi simți prezența.* Apoi, sensul noțional este depășit, mintea devine liberă de noțiuni, forme, imagini. „Tac gândurile".

Deși practicianul laic se apropie de această taină și întrezărește această măreție, noi, la Cercul „Oratio mentis" nu urmărim „destinul mistic". Ci doar primele daruri filocalice: purificarea, claritatea mentală, trezia. Căci destinul mistic este o căutare individuală și se întâmplă foarte rar în secol.

Cum scapi de mintea vechiului Adam

La cercul de practică isihastă vin de regulă trei categorii de oameni: 1) curioșii; 2) oameni cu probleme emoționale sau de sănătate; 3) râvnitorii sau ucenicii isihiei, adică cei dornici cu adevărat să producă o schimbare în mentalul lor și-n viața lor.

Când lucrăm cu ușile deschise, în săli mari și pline, înseamnă că nu ținem cont de aceste categorii și le tratăm oarecum egal.

În primii ani de la constituirea Centrului de practică isihastă „Oratio mentis", între 1990-1994, la Casa studenților București sau la Universitatea Dalles, s-a lucrat „cu ușile deschise". A fost faza de informare filocalică, pornind de la intenția de a face cunoscută Filocalia – îndreptar de viață îmbunătățită în genere și de viață contemplativă în special.

Această atitudine – de tratament nediferențiat față de cele trei categorii – înseamnă *minimalism ascetic*. Se bazează pe principiul: ceva tot rămâne până la urmă!

Condițiile practicii

Oricât de optimist ar fi principiul minimalist, pilda semănătorului te îndeamnă să pregătești mai bine rodul. Din anii '94-'95 s-a structurat un nucleu relativ statornic. Atunci noii veniți au primit, firește, acele întrebări de întâmpinare, cu privire la seriozitatea angajării. Unii le numesc „test". Nu sunt întrebări prohibitive sau eliminatorii. Ci sunt întrebări de luare de cunoștință, de orientare a energiilor spre purificare și iluminare. Notăm aceste întrebări:

„Care din cele trei condiții ale practicii isihaste le îndepliniți în prezent: a) Despătimirea? b) Dorința/stăruința puternică de a face? c) Despuierea de prejudecăți și superstiții?

Care din obstacolele semnalate de Sf. Efrem Sirul le-ați depășit: Duhul trândăviei? Al grijii de multe? Al iubirii de stăpânire peste alții? Al grăirii în deșert?"

Nu este un test, ci o auto-evaluare. O semnalare a nivelului de exigență în isihasm. O analiză a etapei de viață la care te afli.

Îndreptarea comportamentului nevrotic

Pentru cei care rămân în lume, despătimirea e foarte grea. Pornim de la premisa – sau de la constatarea – că toți sunt expuși împătimirii, care se manifestă mai ales prin dependență de plăceri, dependență de instincte, lipsă de stabilitate emoțională, mânie, invidie și gelozie, depresie și tulburări de personalitate, comportament nevrotic.

Părintele Petroniu, de la schitul românesc Prodromu de pe Athos, ne spunea:

„Pentru cei din afara mănăstirii, pe primul loc stă împlinirea Poruncilor. Mulți cunosc cuvinte de învățătură, dar nu le țin. Toți se plâng că n-au duhovnic mare. Dar urmează ei ce spune duhovnicul? Tot poporul are Biblia, tot poporul știe cele două porunci. Dar cine le aplică zilnic?

Și atunci ce caută ei? De ce caută *reguli*? Întâi trebuie să repare „mașina"; altfel, cum să pornească mașina? Puterile lor sufletești sunt scăzute. În suflete au idolul păcatului. Toate funcționează după legile păcatului... unii n-au nici măcar orientarea creștină – ce să mai vorbim de cea duhoniceasca! De aceea, se începe cu despătimirea".

Împătimiții, oameni cu comportament nevrotic și cu labilitate emoțională, nu pot face exercițiul mistic. Ei pot începe însă cu stăruința, cu faza ascetică, lucrătoare. Chiar așa se numește rugăciunea minții în prima fază (singura fază îngăduită cu omul împătimit): rugăciunea lucrătoare, concentrarea monologhică.

Cei cu personalitate scindată au nevoie în prealabil de tratament: medical, când este cazul, nu numai duhovnicesc.

Demontarea gândirii superstițioase

Toți oamenii au urme de gândire animistă sau de gândire magică. Important este să le conștientizăm, să le demontăm superstiții, prejudecăți, înclinație spre magie. Sau concepțiile eronate despre iluminare, sau căutarea puterilor paranormale.

După eșecuri repetate, mulți devin superstițioși; în eșecuri, ei văd cauze oculte și nu văd carențele lor de caracter, de adaptare.

Gândire animistă are și preotul care-i înspăimântă pe enoriași cu scenarii diabolice și cu imaginea unui Dumnezeu pedepsitor. Sunt clerici care își traumatizează enoriașii punând pe seama lui Dumnezeu intenții de suprimare, sau slobozind blesteme. Gândirea animistă/magică este o premisă de *legare* și de scindare a personalității.

Mintea vechiului Adam

Când întâlnești, chiar pe Athos, un călugăr mânios și superstițios – te cuprinde uimirea. Dar părintele Teoclit Dionisiatul îți zice, ca să-ți treacă uimirea:

„Să nu vă faceți vreo impresie... Sunt și ei oameni, fii ai lui Adam cel vechi. Omul în general este o făptură nefericită, chiar dacă trăiește o viață absolut duhovnicească. Neputând să neutralizeze prin smerenie veninul din Eden care curge prin venele noastre, el urmărește să se afirme, să se facă auzit, să se manifeste, suferind ca un copil, chiar și acolo unde e numai ridicol. E de ajuns să se manifeste superioritatea lui, fie și numai cu un praz puțin mai gros decât acela pe care îl mănâncă fratele meu în Hristos comesean... Nu fiți uimiți, frații mei. Sunt lucruri omenești, mult prea omenești..."

„Omenești, dar nu creștinești, părinte!" răspunde însoțitorul uimit.

„Creștinul fără smerenie, zici, nu are nici un înțeles? Dar eu vă voi spune ceva mai mult: creștinismul în întregime este un mister. Crezi că ești virtuos? Ești de fapt vicios (pentru că te crezi iubitor de virtute). Plângi ca păcătos? Ești astfel aproape de Dumnezeu. Aduni lucruri bune? Te

îmbogățești (...) Fiindcă toate cele bune sunt din mila lui Dumnezeu și niciodată binele nu este de la noi”.

Paza celor cinci simțuri

Despătimirea se practică sub supravegherea unui îndrumător, după cum însănătoșirea se face cu un terapeut. Îndrumătorul deturnează tendințele pătimașe de la distrugere spre viață. Terapeutul deturnează pulsiunile negative de la distrugere, spre investire slujitoare sau spre arderea urmelor tanatotropice.

Soluții: Separarea de sursa răului. Să nu rămâi în contact cu păcatul. „Să nu vezi, să nu auzi, să nu-ți amintești de păcat”. Așa urmele păcatului slăbesc.

Să rupi contactul cu tulburarea. Cu factorii turbulenți Când nu poți îndigui răul, oprește-te de la contactul cu răul. „Păzește cele cinci simțuri”, zicea Nicodim Aghioritul. Ferește mintea de imaginea scenelor erotice, ca să nu te aprinzi. Erosul este, la mulți, potențat de imaginație.

Oprește imaginația senzuală debordantă. „Erosul meu s-a răstignit!”, zicea Ignatie al Antiohiei.

Oprește calea amintirii scenelor obsedante, rele. Oprește radioul, televizorul. Cum să păstrezi „schimbarea minții” cu televizorul deschis?

E drept că rugăciunea, *Oratio mentis*, poate deveni ea însăși un instrument pentru despătimire. Dar oprește-te când contemplația conduce la vedenii. „Viziunea” omului împătimit are multă înșelare. De aceea, mirenii râvnitori vor practica numai „faza lucrătoare”, concentrarea monologhică, purificarea.

Mintea noului Adam

„Mintea noului Adam" este o sintagmă prin care Maxim Mărturisitorul denumește ultimul stadiu spiritual al minții. Acest ultim stadiu este dobândirea minții lui Hristos. Contemplativul, misticul, după ce parcurge suișul desăvârșirii, dobândește „mintea lui Hristos".

Mintea nouă este fără imagini și fără imaginație, fără cuvinte și fără noțiuni, fără chipuri și fără forme. Dar mai ales este fără spaime și fără *grăuntele morții (thanatos)* al minții celei vechi.

Cum era mintea vechiului Adam? Era mintea suferinței, a grijilor, a traumelor moștenite (păcatul originar) și dobândite: traume intrauterine, traume familiale, sociale. Vechiul Adam era marcat de patimi și de tristețea că se întoarce în țărână.

Noul Adam nu are asemenea obsesii și dependențe. Nu are tristețea că se întoarce în țărână, căci știe că urmează învierea.

„Cel din urmă vrăjmaș care va fi nimicit este moartea." În grecește: „*Eschatos ekthros katharghete o thanatos.*" (I Cor. 15:26)

Noul Adam știe că destinul omului este învierea. Sau, mai precis, de două ori învierea:

Una, posibilă în plan cotidian: *învierea din moartea păcatului*, prin rugăciune, prin ofrandă și prin viață îmbunătățită: învierea cea din fiecare dimineață. Învierea cea după modelul Zaheu. (Vezi și cartea *Exerciții de înviere*, de pr. dr. Teodor Damian, ed. Universalia, 2009)

Și alta, învierea finală, a Judecății. Frica de moarte este dizolvată, definitiv. „Amintirea morții", de care vorbesc toate pravilele isihaste, nu înseamnă revenirea la obsesia

morții, nici tristețea „mortifer”. Amintirea morții înseamnă să-ți rânduiești bine prioritățile vieții, să te debarasezi de mărunțișuri, să te consacri vieții superioare, în Duh. Se zice și „tristia secundum Dei”, adică tânjire după Dumnezeu.

Mutându-se într-un prezent continuu – prezentul liturgic – mintea noului Adam face experiența veșniciei, este liberă și imună la erodările timpului, este invulnerabilă. Nu-i din lume, dar este o binefacere pentru lume.

Prelungirea vieții și înfrângerea morții

Sunt două moduri de învingere a morții. Primul, calea exterioară sau cantitativă: prelungind viața. Al doilea, calea interioară: experimentând ieșirea din timpul subiectiv/astronomic și intrarea în „prezentul liturgic" sau prezentul continuu.

Amândouă aceste căi sunt importante. Prima caută sănătatea, a doua propune salvarea. Și textele biblice, și practica înțelepciunii se preocupă de amândouă: de sănătate și de salvare. (În latinește: *sanitas* și *salutis.)*

Într-un veac secularizat și pragmatic, calea exterioară are mai multă trecere: învingi moartea prelungind capacitatea de divizare a celulelor, până la programul lor natural de diviziune, care ar asigura 120 de ani de viață. Acest program natural de longevitate se obține și prin disciplină personală, și prin medicină.

Substanțe psihedelice, paradisuri artificiale

Unii vor Raiul prin calea exterioară. Lor li se pare că-i mai ușor să ia o substanță psihedelică decât să facă

un exercițiu de concentrare sau de *oratio mentis*. Omul vrea în genere efecte rapide, modificări spontane; omul este grăbit – culmea ironiei, au apărut și *Biblii pentru oameni grăbiți*. În loc de o disciplină a vieții, unii ar prefera să ia un elixir de viață lungă, o pilulă fermecată pentru nemurire.

S-au experimentat substanțe psihedelice care produc modificări de conștiință, percepție extrasenzorială, stări ca și vizionare. Dar s-a constatat că majoritatea celor care au luat asemenea substanțe au obținut trăiri inferioare, transe sau stări halucinatorii, derute spiritiste. Riscul este foarte mare. Nici un maestru autentic nu-și îndeamnă ucenicii la adjuvante psihedelice. Din câte știu, în anii noștri, un singur maestru, provenind dintr-o cultură străveche, folosea (după testări speciale) o substanță psihedelică naturală, o ciupercă halucinogenă; dar o folosea o singură dată, nu pentru a-l învăța pe ucenic iluminarea, ci pentru a-i da un reper mnemotehnic: să-i dea imaginea de o clipă a „altei lumi", ca ucenicul să știe cum arată așa ceva... Acest maestru însă dezaproba el însuși acest procedeu, știind riscurile.

Premisa longevității: liniștea lăuntrică

Și longevitatea, și iluminarea sunt valori umane. Rugăciunea împărătească *Tatăl nostru* este și pentru longevitate, și pentru iluminare. Prima parte din Rugăciunea Domnească este iluminatorie, conduce spre trei revelații esențiale: Numele divin, taina Împărăției și *Thelema Su* = Voia Ta, Legea divină. Partea a doua a Rugăciunii Domnești se referă la sănătate, la păstrătorii vieții.

Amândouă aceste căi au o sursă comună: liniștea sufletească, numită *isihia*. Cele patru reguli ale vieții lungi sunt: mâncare sănătoasă, mișcare, muncă, mulțumire. Dar cel mai important între acestea este *mulțumirea*, ca atitudine mentală și emoțională pozitivă, stabilă. Mulțumire care la țăranul român înseamnă moderație în trebuințe și liniște filosofică.

Frații Porfir

Am observat, într-o familie tradițională, cinci frați. Numai unul din ei a prins o viață lungă cât veacul (nonagenar, încă trăiește și lucrează). M-am întrebat de ce numai unul din cinci? Că toți au trăit într-un mediu sănătos, în Bucovina – despre care se spune că are un privilegiu ecologic și spiritual.

Așadar i-am observat pe toți cinci, timp de câteva decenii. Toți aveau o frumusețe lăuntrică, și o candoare care, ele însele, constituie victorii asupra morții. Fiecare biruise moartea în felul lui, dar nu prin longevitate. Unul dintre ei se antrenase în stări modificate de conștientă, și întrezărise ceva din marginile veșniciei. Dar era un împătimit și asta i-a scurtat viața. A murit relativ tânăr: la 60 de ani. Altul făcuse războiul mondial, luptând pe ambele fronturi, și la răsărit, și la apus... Scăpase cu viață din război, iar aceasta a fost propria sa victorie împotriva morții. Dar a făcut o nevroză de război, incurabilă, și a murit în putere, la 74 de ani. Altul fusese artist, și acela a gustat poate ceva din veșnicie, prin intensitatea emoțiilor, dar și-a disprețuit trupul și n-a avut grijă de el și s-a stins tânăr, spre 57 de ani.

La cel care a prins o viață cât veacul, am constatat: *liniște lăuntrică, moderație, cumpătare; n-a înjurat niciodată; nu s-a mâniat niciodată pe consoartă* (nici după 67 de ani de căsătorie); *nu a purtat pică nimănui; începea ziua și sfârșea ziua cu închinare.*

O referință științifică. Citim că hormonul vieții a fost descoperit, el este secretat de hipofiză/glanda pineală în condițiile unei perfecte liniștiri mentale; el se distruge la agitație mentală, în stări de anxietate și depresie. Așadar isihia favorizează producerea acestui păzitor al vieții.

Longevitatea se învață sau se moștenește?

Ceea ce se moștenește este un tablou pulsional și o istorie. Bunele obiceiuri ale unei familii, factori de longevitate, sunt informații organizate. Sunt implicați și factori genetici (informații organice), dar și factori de mediu, de educație (informații organizate).

Longevitatea este molipsitoare! Lângă un om tonic și vitalist, partenerul își mărește capacitatea de selecție a afectelor pozitive, și asta are ca urmare viața lungă. În cazul familiei longevive semnalate mai sus, observ că amândoi partenerii sunt nonagenari: ei s-au potențat reciproc la longevitate.

Cineva m-a întrebat: Ce scurtează viața, nervii mei sau enervările nevestei mele, care mă scot din sărite?

La o asemenea întrebare, răspundem cu un surâs. Nervii tăi, firește, sunt prima cauză. Enervarea partenerului tău îi scurtează viața lui, nu pe a ta. Dar, în tot cazul, doi parteneri nervoși se vor potența reciproc. Căci nu numai longevitatea este molipsitoare!

Dublarea lungimii vieții: o problemă spirituală. Unii văd longevitatea ca pe o problemă medicală, nu spirituală. Ei își pun nădejde în tehnică, în aparate. Tehnica, aparatura medicală și medicamentele rezolvă urgențele. S-au experimentat moduri de transplant celular, de material biotic. Transplantul de *celule embrionare* (care produce întineriri aleatorii), manevrele mecanice de îmbogățire a sângelui cu oxigen – nasc întrebarea dacă sunt o prelungire a vieții sau o prelungire a actului morții...

Se cunosc și metode ingenioase de încetinire a metabolismului și de oprire a proceselor degenerative. Efecte de regenerare prin schimbarea polarității celulelor umane în raport cu polaritatea magnetică a Terrei conduc și ele spre lungirea vieții.

Dar longevitatea urmărită ca șansă pur biologică este un glas al instinctului de conservare. Este vorba de voința de a trăi. Când ea se asociază cu liniștea de a trăi, se face pasul spre spiritualizarea vieții. Marile soluții sunt cele care găsesc acel punct în care viața de om se articulează la veșnicie. Aceasta presupune a stabili o nouă relație cu Timpul. Practica isihastă te introduce treptat în taina salvării.

Omul ar suporta mai lesne limitarea biologică dacă ar ști cu siguranță că din el supraviețuiește ceva esențial. Experiența acestei supraviețuiri nu se poate face, de aceea căutarea începe cu oarecare teamă. Începutul a toată înțelepciunea este teama. Dar numai începutul. Sfârșitul înțelepciunii este dragostea. Iar instrumentul acestei lucrări este practica liniștirii.

Din secretele alimentației liniștitoare

„Țăranul român ține 184 de zile de post pe an. În acele zile el nu mănâncă decât fructe crude vara, iar iarna varză și fasole." Așa declara în Parlament, în anul 1906, P. P. Carp. Acesta învinuia sfântul sinod românesc că este mai zelos decât sinodul rusesc, care îngăduie postul cu pește și untdelemn.

Astfel problema postului apare în Parlamentul român, în legătură cu „starea sanitară a populației". Religia, monahismul reușeau pe atunci să creeze un impuls pozitiv cu privire la rânduiala alimentară publică. Faptul că postul ritmic era sever respectat de mase se datorează acțiunii religioase.

Existau și alte inițiative „sanitare" pornind de la preoții și intelectualii satului. De pildă, înființarea asociațiilor care se ridicau împotriva cârciumilor și împotriva consumului de alcool, asociații numite „Trezvia"; termenul are o rezonanță deplin isihastă...

Lecția trapezei

Alimentația isihastă o deprinzi în mănăstiri. Dacă ajungi seara la Mănăstirea Frăsinei, ești așezat imediat la masă. Servești o mâncare de legume și cereale. Iar ca felul

doi (dacă nu este o zi de post), lapte acru cu mămăligă. Poți să alegi doar unul din feluri, cum am văzut că făceau majoritatea călugărilor, și cum se recomandă și-n alimentația rațională: amestecuri cât mai puține.

La mănăstirea Polovragi, fiind postul Sf. Măria Mare, am mâncat cartofi fierți în coajă și salată de roșii, castraveți, ulei. Maica stareță Fevronia îmi zicea: „Rămâneți și mâine, e dezlegare la pește, vom avea o masă mai bună, să nu plecați de la noi cu impresia că mâncăm așa sec…"

Am asigurat-o că masa de post mi-a picat excelent și că asta mă interesează să aflu: bucătăria isihastă.

În ce privește cantitatea mâncării, regula este: să mănânci atâta încât, după masă, să ai dispoziție de rugăciune. Adică să nu te prindă moțăiala adusă de stomac plin.

Europenii au năravul de a mânca peste necesitatea corpului. Știm că europeanul mănâncă în medie pe an cu 2,5 chintale de alimente peste trebuințele corpului. Iar americanul, cu peste 3 chintale mai mult decât necesitățile corpului, pe an. Noi mâncăm din plăcere, din reflexe gastrice, și nu din necesitate. La asta trebuie să ne gândim când ne așezăm la o masă bogată: că noi mâncăm din plăcere, nu din necesitate.

Dacă am mânca mai puțin cu 35% zilnic, speranța de viață ar crește cu 35 de ani. Am aflat aceasta din cazuistica athonită, dar și din cea niponă.

„Fără ispite, nu-i mântuire"

La mănăstirea L., sunt tratat protocolar (scriitor român!) la sufrageria oficială, nu la trapeză. Deci nu-mi pot completa cunoștințele despre alimentația isihastă. Bucatele

erau ca pentru musafiri: salate, ciorbă, sarmale (de post, dar prea bune), vin roșu. Gustam puțin, iar ierarhul însoțitor râdea de mine și zicea: „Sper că nu vrei să dai călugărilor o lecție de asceză!”

La mănăstirea Prislop, o masă de legume, fasole verde, ulei, pâine intermediară, totul după exigențele unei bune bucătării călugărești.

La mănăstirea Santa Scolastica, în Munții Apenini (Italia), am mâncat la trapeză, dar erau acolo numai bunătăți. Patru sortimente de brânză, macaroane cu sos tomat, mâncare de legume; abia pe locul patru venea *minestra*, supa; dacă mai rezistai, era și pește. Iar la urmă, prăjituri și fructe, multe fructe. Părintele Don Romano, bibliotecarul mănăstirii, care mă însoțea, mă îndemna să gust din toate! Dar am văzut că mulți călugări nu mâncau decât un fel, alegând puțin-puțin din această risipă culinară zilnică.

La mănăstirea Betania, din Kerala (India), masa îmi plăcea, era vegetariană. Regimul echilibrat seamănă cu cel din mănăstirile noastre. Se consumă hrana curată, euharică, propice progresiei spirituale: cereale, fructe, legume, rădăcinoase, miere. Se evită hrana energizantă (pește, ouă, cafea, condimente, fructe prea coapte, ridichi, hrană congelată). Sunt îngăduite lactatele neconservate. Sunt evitate carnea, excitantele, alcoolul, mâncarea reîncălzită: se constată că acestea îl fac pe om amorf și lenevos.

În toate cazurile, și cu precădere în isihasm, înainte de a mânca, vom face închinarea și Rugăciunea Domnească.

Partea a II-a

ÎN LUME ŞI LA PUSTIE

„Folosește mintea ca și cum ar trebui
să mori mâine.
Folosește trupul ca și cum ar trebui să
trăiești 100 de ani."
(După Evagrie Ponticul)

Monahism alb

Scepticism

Este posibilă practicarea isihasmului în lume? Și dobândirea puterilor isihaste în lume? Rămânând în familie, în oraș, păstrând angajările sociale, profesionale?

Ioan Gură de Aur:

„Dacă zici că este cu putință ca, găsindu-te în mijlocul zgomotelor, să realizezi virtutea... nu ezita să ne înveți și pe noi lecția aceasta nouă și ciudată!"

Așadar, el este sceptic în această privință. Și constată că rari sunt cei care s-ar putea osteni și strălumina în lume.

Dar el însuși, prin exemplul său, își contrazice scepticismul, căci el nu în pustie, ci în lume s-a ridicat la calitatea mistică.

Firește, el este o uriașă excepție; dar excepțiile de acest gen încurajează lucrarea.

Familia ca monahism

Același Ioan Gură de Aur afirmă că laicul creștin trebuie să practice virtuți monahicești.

„Laicul n-are altceva în plus față de călugăr, decât trăirea cu femeia sa. În rest, are aceleași căi și datorii ca și călugărul".

Este unul din aforismele pe care le amintim adesea la Cercul de practică isihastă „Oratio mentis" din București: asemănarea între familie și monahism. Regula sacrificiului și a curățeniei fac din familie un cadru cvasimonahic, adică elevat.

„Toți botezații sunt chemați la desăvârșire!" au zis Părinții.

Căderea în pustie

Confruntarea pustie-cetate este foarte veche.

„Dacă ești isihast, du-te la pustie!" zice Pahomie, sec. IV.

Dar Grigorie cel Mare (sec. VIII) răspunde:

„La ce-ți servește singurătatea corpului, *dacă n-ai singurătatea inimii?*"

Și astăzi redescoperim înfruntarea între adepții pustiei și cei ai practicii în lume.

Părintele B.: „Nu există isihasm la oraș! Dacă vrei să faci isihasm, mergi la pustie!" (Prin pustie se înțelege și: singurătate, munte, renunțare la lume).

De altă părere este părintele Teofil Părăian, și o zice cu multă înțelepciune: „Se duc unii la pustie și cad în pustie... Adam a căzut și în Rai, iar Lot s-a mântuit și-n Sodoma!"

Omul să fie la locul lui. Este posibilă și căderea în pustie, după cum este posibilă și înălțarea mistică în lume, în cetate. Doar că, statistic observând, căderea în pustie este rară, iar ridicarea mistică în lume este și ea rară... Sau poate, din ambele cazuri, 10 din 100. Adică 10 din 100 cad în pustie și 10 din 100 se ridică în lume! Să folosim așadar această șansă, acel procent salvator.

Monahism alb, antecedente

Cel mai cunoscut moment de isihasm în lume s-a văzut în Bizanțul secolului XIV. După victoria lui Grigorie Palamas în polemica isihastă, în Bizanț mulți laici au început să practice isihasmul. Varlaam din Calabria a vorbit cu ironie despre acest „puseu" de lumire a isihasmului, căci lui i se părea sortit superficialității și erorii. Nu existau îndrumători, nu exista un cadru *niptic*, de aprofundare filocalică și deprindere corectă a rugăciunii.

Folosirea procedeului *noera proseuche* (*oratio mentis*) de către mase largi din Bizanț era sortită greșelii, evident, pentru că masele erau „total nepregătite pentru o lucrare așa de delicată". Ba mai mult, ni se spune că și destui monahi lucrau empiric, „intensiv" și fără o constantă îndrumare.

Nicodim Aghioritul (sec. XVIII), autoritate în materie de isihasm, spunea că această practică e recomandată atât monahilor, cât și mirenilor.

Mai aproape de noi (sec. XIX), starețul Teofan Zăvorâtul de la Vașa sau starețul Ignatie Briancianinov de la Optina au vorbit despre isihasmul mirenilor și despre îndrumătorul laic ca necesități și urgențe ale timpului nostru.

Puterea pustiei

Destinul mistic

„Chiar și mănăstirea este tulburare pentru mistic!", apreciază bătrânul Teoclit Dionisiatul de la Athos, în zilele noastre, observând că desăvârșirea este posibilă numai în retragere totală.

Dacă nici mănăstirea nu-i o condiție suficientă a desăvârșirii, atunci cum va reuși laicul să obțină ceva? Iată mirarea cu care începe discutarea isihasmului „în lume".

Vom spune mai întâi că laicul care practică *oratio mentis* (rugăciunea minții în inimă) nu urmărește performanțe, nu urmărește destinul mistic. Destinul mistic se poate ține de el, nu invers.

Dintre cele trei ținte pe care le formulează Filocalia (purificare, iluminare și sfințire), practicianul laic urmărește consecvent mai ales prima țină, purificarea; evident, din aceasta pot rezulta și celelalte două: el aspiră la ele, în măsura vredniciei sale.

În al doilea rând, observăm că, și în lume, sunt posibile destine mistice. Chiar Teoclit Dionisiatul, care face

elogiul pustiei, arată că au existat și *mistici fără pustie.* De exemplu, Vasile cel Mare a fost un mistic care a trăit și s-a realizat în societate, și a trăit în contact cu lumea.

Retragere definitivă sau periodică?

„Reînvierea puterii mistice n-a venit din mănăstiri, ci din pustie. Din peșterile și colibele isihaștilor. Din spiritul desăvârșitei renunțări la cele lumești”. (Teolipt de la Athos)

Aceasta ar fi așadar regula.

În cazuistica renunțărilor la lume sunt întâlnite două situații. Unii au renunțat definitiv la lume. Alții au renunțat *periodic* pentru „ascuțirea fierăstrăului minții”, pentru împrospătarea puterilor mai presus de fire, pentru menținerea acuității mistice.

Pustia rămâne cadrul optim de lucrare isihastă. Și chiar cei care au vocația lumii (pentru că locul lor și lucrarea lor sunt în lume) trebuie să practice retrageri periodice de împrospătare a puterii.

Modelul acesta de desăvârșire l-a lăsat chiar Iisus Hristos. El a avut o perioadă mai lungă de retragere în pustie (cele 40 de zile petrecute în pustia Carantaniei). Dar a avut și retrageri periodice, constante, când știm că se ruga. În Noul Testament se consemnează de câteva ori că Mântuitorul se retrăgea periodic în singurătate, pentru rugăciune.

Regula ascezei minime

Asceza minimă este datoria fiecărui mirean! spun părinții deșertului. Părerea atoniților, astăzi, este că pen-

tru mirean viața bisericească nu este suficientă la sporire lăuntrică și că ea trebuie completată de către fiecare cu o asceză minimă.

Cercul bucureștean de practică isihastă „Oratio Mentis” relansează așadar acest deziderat, că asceza nu-i doar treaba pustnicilor, nu-i doar darul pustiei, ci este trebuitoare fiecărui mirean.

Pentru laici este important de a se asigura cadrul niptic, trezitor, unde omul să deprindă rugăciunea și să întrețină exigența filocalică.

Cercul de isihasm vrea să constituie un cadru niptic. Cu întruniri săptămânale pentru studiul Filocaliei și deprinderea rugăciunii minții.

În același timp, cei care practică „în lume” fac periodic retragere „la pustie”, adică pentru o practică exclusivă, fie în mod organizat (în tabăra filocalică de vară), fie individual: pelerinaje și rămâneri periodice în mănăstiri, pentru sfat și isihie, cel puțin de două ori pe an.

Isihasmul în lume, ca activitate organizată într-un cerc de lucru, amintește și actualizează acest imperativ: necesitatea minimei asceze pentru toți creștinii, pentru toți oamenii, care „sunt chemați la desăvârșire”.

Purificarea, adică despătimirea

Antonie cel Mare zice: „Cel ce șade în pustie și se liniștește, este slobod de trei războaie: de *auzire*, de *grăire* și de *vedere*. Și numai către unul are a lupta, către al desfrânării și al trândăviei.”

Avantajul pustiei este enorm și nu se poate concepe o sporire spirituală fără o voință a renunțării. Iar pustia

probează mai ales spiritul de renunțare. Este expresia cea mai de sus a puterii de renunțare.

Lucrarea aceasta (renunțarea) se poate realiza și la oraș? Ioan Scărarul și Isaac Sirul răspund afirmativ. Ei ne atrag atenția că „pustie" are *un sens propriu* și *unul figurat*. Sensul propriu: locuri îndepărtate, perfect izolate de lume. Sensul figurat: păstrarea unei atitudini lăuntrice înalte chiar în mijlocul lumii căzătoare.

Primul capitol din *Scara* se cheamă chiar „Lepădare de lume". Iar părintele Stăniloae traduce foarte expresiv titlul acestui capitol prin: „Lepădarea de viață deșartă". Nu doar expresiv, ci și corect, căci iată ce spune Isaac Sirul: „Lume (*kosmos*) este un nume colectiv pentru tot ce se poate numi patimi".

Renunțarea la lume înseamnă deci renunțare la exterior, la captivitatea exteriorului, și reîntoarcerea la sine (introspecție). „Lume" înseamnă: obiectele, trebuințele, dorințele și gândurile iluzorii.

Evident, despătimirea se poate practica și-n oraș. Dar la pustie condiția purificării este deplină. Pustia este o garanție că cele 3 legăminte (detașare de obiecte, castitate, ascultare) vor fi împlinite. În cetate, în oraș, în lume, cum să duci aceste „războaie"?

Premisa iluminării

„În pustie, Dumnezeu nu-i amestecat cu nimic!", spune expresiv părintele profesor Ion Buga, într-o predică. Dânsul se referă aici la curățenia totală a practicii în izolare. Dumnezeu nu-i amestecat acolo cu grijile orașului, cu hărțuielile simțurilor, cu ambiguitatea erotică a vieții mondene, cu

zbaterile profesiei. Modelul cel mare de iluminat al pustiei este Ioan Botezătorul. El a trăit toată viața în pustie, fiind cel mai de sus „din cei născuți din femeie". În monahismul creștin și necreștin vedem că numai retragerea totală (periodică dacă nu definitivă, ca „antrenament" dacă nu ca mod exclusiv de viață) este premisa iluminării. Acolo Dumnezeu „nu-i amestecat cu nimic".

Așadar, cele trei trepte ale desăvârșirii (purificare, iluminare și îndumnezeire) se realizează nu numai prin *Oratio mentis* (rugăciunea minții). Ci și prin condiția pustiei, sau, măcar, a cadrului niptic, în care lucrarea e sortită harului.

Riscurile pustiei

Experiența retragerii totale sau periodice trebuie supervizată, confirmată de un îndrumător. Există și riscuri.

Pustia poate să-l facă pe unul să recurgă la *voia* lui proprie, să facă ce vrea, să doarmă cât vrea, să mănânce cum îi place. Chiar în pustie, cel sporit nu trebuie să mănânce ca sălbaticii. Ni se zice: Când mănânci, oricât de frugal ai mânca, nu uita niciodată să pui masa; adică să nu mănânci pe apucate, chiar în singurătate fiind. O masă trebuie pusă cu ordine, cu ritm, cu închinare și cu amintirea euharistiei.

Pustia are primejdia ei. Sunt lăsați să meargă la pustie doar cei care au dovedit că știu și pot, și au reflexul vieții religioase înalte. Și chiar aceia țin legătura cu duhovnicul sau cu îndrumătorul, și chiar aceia se mărturisesc. Chiar categoria călugărilor rătăcitori (categorie inexistentă la noi, dar vie în alte părți) nu este lăsată în voia ei, și acolo există o ascultare.

Se mai știe că, la pustie, se recomandă formula împărătească: să ai coliba la o distanță de „o voce omenească" depărtare de alt anahoret. Despre unii pustnici se știe că erau vizitați zilnic de către un ucenic.

Maxima introspecție este moartea

Deși am semnalat unele riscuri, mai curând exigențe, ale pustiei vom spune că numai retragerea și lucrul în singurătate este sporitor: numai ea te îndreaptă cu adevărat și spre oameni și spre Dumnezeu. Și numai ce-ai obținut prin asceză este cu adevărat valoros.

„Ești chemat la pustnicie și la singurătate, dacă nu altcumva, măcar în ceasul morții!", zicea un Cuvios. Atunci încetează orice relație cu „lumea" (adică: patimile, obiectele și iluziile). Și atunci ai o relație doar cu sinele cel mai profund. Întâlnirea cu sinele profund este introspecția. Oglindirea lăuntrului. Acolo este locul unde omul se articulează la divinitate; locul unde divinitatea vorbește omului. Locul unde cosmosul devine om.

Despre viziuni și vedenii

Antonie cel Mare și îngerii...

În timpul rugăciunii neîntrerupte, chiar la începători, pot apărea fenomene psihice deosebite. Apar percepții cromatice lăuntrice, apar episoade de claraudiție. Apare frecvent senzația de extensie corporală, până la senzația de decorporalizare. Îndemnul îndrumătorului este: ia cunoștință de aceste stări și lasă-le să treacă; insistă să treacă; restabilește senzația de corp, restabilește trezia.

Antonie cel Mare i-a spus ucenicului: „În timpul contemplației, deodată, a venit îngerul la mine. Era frumos, cu aripi albe. L-am alungat."

Ucenicul s-a uimit, s-a speriat: „De ce l-ai alungat?"

Antonie cel Mare l-a liniștit, răspunzând: „Dacă era o închipuire, o înșelăciune a simțurilor, un necurat deghizat cu viclenie bine am făcut că l-am alungat. Iar dacă a fost chiar îngerul, el nu se va supăra, că știe de ce l-am alungat".

De vorbă cu... Dumnezeu

Toți marii asceți ne avertizează să respingem vedeniile. Acestea, în marea lor majoritate sunt elaborări ale subconștientului, scenarii halucinatorii, serii onirice.

La fel, ei, părinții din pustie ne avertizează despre încă o capcană: impresia că stai de vorbă cu Dumnezeu, sau cu Hristos, sau cu Maica Domnului...Citim în ziar despre o persoană din Vâlcea, că „stă de vorbă cu Dumnezeu", pe probleme de cunoaștere și... politică; alteori Dumnezeu îi dictează rețete naturiste pentru pacienții ei!

O persoană din Banat îmi spunea zilele trecute că, în multe dimineți, ea stă de vorbă personal cu Iisus Hristos, care-i transmite mesaje de pocăință, iar uneori mesaje apocaliptice, despre sfârșitul lumii la o dată apropiată. Apoi mi-a zis: „Domnule Andru, prilejuiți-mi o întâlnire cu studenții, să le transmit mesajele lui Hristos". I-am răspuns: „Stimată doamnă, studenții mei au primit mesajele lui Hristos direct din Evanghelii, din Sfânta Scriptură!"

Asemenea persoane, precum cele semnalate mai sus, cred cu putere în vedeniile lor, așa cum poți crede în unele vise halucinante. Ele chiar văd scene și aud glasuri; ele scriu pe hârtie, în dicteu automat, mesaje „cerești". Un duhovnic sau un îndrumător iscusit ar putea orienta și corecta predispoziția extrasenzorială a unor asemenea persoane (uneori ele au suferit „inițieri" spontane, post-traumatice; o femeie, după trauma unui divorț, a vădit episoade „vizionare") și le-ar putea da un sens constructiv.

Spaime și glasuri pulsionale

Veți spune: Totuși marii rugători sunt tămăduitori și vizionari. Da. Însă practica arată că la început (început care poate ține șase ani sau o viață), vedeniile sunt parazitate de impurități ale ființei; refulări, culpă, traume, deblocări din inconștient, arderi de negativitate, proiecții subiective, spaime, voci pulsionale, identificări greșite cu straturi grosiere ale personalității, expresii ale orgoliului sau ale instinctelor. Primele vedenii sunt astfel mult parazitate. Ele ar avea o însemnătate în sporirea motivației de a continua rugăciunea, în sporirea milivoltajului mintal. Dar nu sunt pure.

Alungi primele „viziuni" de azi, în numele viziunii care va urma – mâine – și care va fi mai pură decât prima. O alungi și pe cea de mâine, în numele celei de peste un an, continuând purificarea. Treptat, alungând viziunile precare, ți se dezvoltă o capacitate vizionară reală, având acces la straturi tot mai subtile ale alcătuirii lumii și ale conexiunilor speței în univers.

Mintea în meditație are o capacitate sporită de receptare și este predispusă la primirea autosugestiei. De aceea, trebuie alungată orice reprezentare spiritistă, duhuri sau îngeri. Ca să controlezi, trebuie să alungi... Restabilește mereu senzația de corp și de TREZIE prin repetarea formulei isihaste. Iar când nu poți controla, întrerupe rugăciunea.

Ispita: chipul lumesc al harului

Când apar vedenii, regula de aur este:

Să nu te încânți, să nu te înspăimânți. Lasă-le să treacă, alungă-le să treacă.

Să nu te încânți: Sunt capcane, sunt iluzii, sunt dorințele tale, sunt materializări ale unor informații culturale și sunt auto-sugestii.

Se zice: „Ceri har, primești ispită" (vezi Gheron Iosif). Este o încercare? Este o călire? Este o urmare firească: Ispita este chipul frivol lumesc al harului. După cum abuzul de putere este chipul luciferic al puterii.

Să nu te înspăimânți: Unele vedenii sunt arderi ale fricii, ale negativității, arderi în cascadă, arderi ale păcatului... Sunt fantome ale sorții tale, ale etniei tale, ale originii tale arhaice. Sunt resturi ale cozii de saurian pe care o tragi nevăzută după tine... Sau sunt răni narcisice, tatuaje ereditare. Și, apoi, sunt semne ale curățirii, ale nașterii din nou. Să nu te înspăimânți, lasă-le să treacă.

Repetă ferm stihul isihast. Iar dacă totuși ele nu trec, întrerupe rugăciunea minții și bate câteva mătănii. Apoi fă un lucru fizic sau un lucru intelectual curent, personal, adică intră în ritmul diurn, în ritmul cotidian.

Capcane paranormale

Miraje

Trebuie să treci peste o posibilă decepție: faptul că în timpul rugăciunii minții, și al meditației în general, nu se petrece nimic. Ore întregi nu se petrece nimic. Iar dacă se petrece vreun spectacol mintal, mai curând nu ești pe calea cea bună și trebuie să te regăsești. Mulți nu reușesc să persevereze într-o practică contemplativă tocmai pentru că nu se petrece nimic. Ba ei se mai uimesc când îndrumătorul spune că, dacă se arată efecte particulare, trebuie să le alunge!

Așadar, tu trăiești o posibilă decepție. Fie că abandonezi, fie că pleci să cauți un îndrumător dramatic, care să-ți dea „miracolul". Tu ai vrea să se petreacă lucruri fantastice, spectacole vizionare, iluminări explozive, efecte paranormale, levitație, telepatie, teleportare, trecere prin zid! Tu ai citit că Maria Egipteanca plutea la un metru înălțime de sol și că sfânta Ecaterina era teleportată subit la distanțe foarte mari! Și că țăranul harismatic Gheorghe Lazăr din Șugag-Alba mergea desculț pe zăpadă. Cazuistica de acest fel să ne stimuleze cel mult răbdarea, nu reveria performanței!

Arvuna harului: trezia

„Înmulțirea harului” n-are cum să se vadă imediat! Puterea promisă de rugăciune are ca bază de plecare *trezia*. Efectele cele mai prețioase ale practicii sunt trezia și liniștea. Și *claritatea* perfectă a minții venită din extinderea conștientului și din lenta articulare la conștient a unor conținuturi și energii latente. Iar în plan social, obții acțiunea eficientă, în cotidian și în secol. Eficiența ta sporește mult, până ce coerența existenței tale atinge harul. Harisma este un vârf împlinitor și survine după o lungă lucrare de purificare. Cât timp? Nu există o regulă. Dacă lucrarea e bună și „primită”, împlinirea vine mai repede. Dar, dintr-o statistică milenară, s-a constatat că nu pot apărea efecte însemnate mai devreme de șase ani de lucrare serioasă, de ucenicie aspră. Adică tot atât cât ar dura Facultatea de Medicină, să zicem. Cel puțin tot atât efort ar trebui. Dar uneori asceza ține o viață. Sigur, s-a spus: „De va voi Domnul, de dimineață până seară te vei mântui”. Dar să nu contăm pe plocoane cerești. Ca să voiască Domnul, trebuie îndelungă lucrare.

Accentuăm: efectul paranormal cel mai de preț este normalul. Restaurarea normalității. Care e o calitate tot mai rară, trebuie să recunoaștem. Rugăciunea minții (*oratio mentis*) prilejuiește restaurarea mentalului, restaurarea naturaleții adamice. Sporește echilibrul psihosomatic. Iată de ce marile valori sunt liniștea și trezia (nu levitația, teleportarea sau dedublarea!). Pe această bază psihică, a treziei, se vor putea arăta într-o zi, dacă te faci vrednic, harismele.

Efecte firești

Vor apărea, pe parcurs, și efecte particulare. Chiar de la bun început. Ele trebuie evaluate, pentru a stabili dacă poți continua contemplarea. Sunt mai lesne de evaluat unele efecte fizice, modificări calorice (până la hipertermie, la unii).

Este firească încărcarea energetică a mâinilor. Acest efect este observat la toți practicienii: sporește „densitatea” câmpului biotic al mâinilor. Ia cunoștință de acest efect, dar nu te încânta de el, nu fă din el un scop, continuă *Oratio mentis*.

În funcție de unele efecte fizice, în plan anatomic, știm când lucrarea trebuie moderată sau întreruptă.

În planul trăirii emoționale, survine o stabilitate, sporește o stare de mulțumire, sporește înțelegerea pentru oameni, pentru că diminuează egoul. Sporește eficiența socială, pentru că scade frica. Crește fascinația personală, mai ales când rugăciunea este asociată cu abstinența sexuală. Toate acestea sunt urmări, nu scopuri. Orice efect transformat în scop e prilej de stagnare. Ia cunoștință de efecte, dar nu te atașa de ele, ci controlează trezia.

Stări hipnogene

Deși plăcută, senzația de decorporalizare trebuie contracarată; înlăturată.

Dar mai ales trebuie evitată senzația de „dedublare”, de „călătorie în astral”. În genere, acestea sunt stări hipnogene. Ele nu sunt deloc semne de progresie spirituală. Un instructor care încurajează la elevii săi „călătoria în astral” comite o triplă greșeală: le dă pricină de stagnare; le dă pricină de iluzionare; le mărește labilitatea psihică.

Să nu cazi în capcane hipnogene. Alungă-le ca să le poți controla. Alege între a fi la discreția oarbă a puterilor latente sau a le lua tu în stăpânire. Alungă ca să stăpânești.

Restabilește senzația de corp, prin aceste trei moduri: repetă mai apăsat stihul isihast; controlează mintal schema corporală luând cunoștință rapid de părțile corpului; sau, dacă nu ai destul auto-control pentru aceasta, recurgi la modul al treilea, adică întrerupi rugăciunea. Apoi bați zece mătănii, după care începi o activitate cotidiană.

Un duhovnic spunea: „Dacă ucenicul, în contemplarea sa, pornește prea grăbit spre cer (spre astral!), prinde-l de picioare și trage-l spre sol".

Transa și extazul

Când Tereza din Avila i-a spus duhovnicului ei că a avut trei extaze, duhovnicul a sfătuit-o cu fermitate să alunge astfel de stări. De ce? Pentru că este foarte greu să confirmi un extaz, și, câtă vreme nu ai certitudinea, e preferabil să-i sfătuiești, chiar pe cei vrednici în lucrare, să evite „răpirile".

Tereza din Avila avea extaze autentice. Dar cum ele sunt experiențe atât de personale, un duhovnic nu are cum să le confirme, nu are argumente sau criterii să le confirme. Și el știe că, de cele mai multe ori, în contemplare survine doar transa, care este o stare mediumnică, obstacol spiritual.

Stările *niptice* (= ținând de trevie) sunt: claritatea mentală perfectă; stabilitatea; smerenia ca ștergere a stridențelor egoului.

Nu-i zadarnic să observăm că extazul (deși este o stare niptică) nu se ia în considerare la dosarul de canonizare. Nu este deci socotit ca probă de progres spiritual, probă de sfințenie. El nu poate fi verificat, măsurat, confirmat. Iar autoconfirmarea este oricând suspectată de subiectivism.

Foarte puțini contemplativi au cunoscut extaz autentic. În România, în zilele noastre, eu am întâlnit doi isihaști care au avut extaz. Unul din ei, părintele Calinic Cărăvan (plecat la cele veșnice în 1991) a lăsat o puternică impresie asupra mea, în perioada de ucenicie.

Extazul, acest eveniment psihic, deși valoros, nu este obligatoriu constatat la asceți de seamă și nu este prin el însuși garanția realizării. Cunosc câțiva asceți de anvergură, simboluri ale vieții noastre duhovnicești, care nu au avut extaz (sau poate îl tăinuiesc), dar care au obținut darurile împlinitoare.

Transa este întâlnită la mediumi („persoane dubioase!", zice F. Podmore). E o stare hipnotică, provocată sau survenită pe neașteptate.

Extazul este întâlnit la mistici, la mari asceți. E o stare hiper-trează, de „răpire a minții", stare imposibil de reprodus la voință, pregătită prin multă și niptică lucrare.

Transa se caracterizează prin hiperstazie, urmată de extenuare, consum energetic, absorbire de căldură.

Extazul se caracterizează prin analgezie, are ca urmare odihna, uneori este cu degajări de căldură, hipertermie. Iar la analiza undelor cerebrale, apare alfa generalizat.

Mediumii suferă de dezagregare mentală, iar transa lor riscă să le mărească labilitatea afectivă și frica de durere.

Extazul, dimpotrivă, sporește organizarea mentală, prezintă voință mare, dispreț al durerii.

Sunt și asemănări, care mai degrabă derutează decât edifică. Și în transă și în extaz se constată extinderea per-

cepției extrasenzoriale, iar uneori, fenomenul levitației. În transă, acestea sunt scurte și subiectul nu are cunoștință de ele, nu-i aparțin.

Diferența dintre transă și extaz este aceea dintre magie și miracol:

Magia se poate învăța, având o latură tehnică (tehnică ascunsă) și poate fi provocată.

Miracolul este spontan și dăruit.

În fine, mai spunem că de regulă mediumii sunt femei.

Extazul este relativ egal distribuit pe sexe, la asceți. Din statistica dosarelor de canonizare (circa 16000 cazuri) se constată că la catolici sunt mai multe femei extatice, iar la ortodocși sunt mai mulți bărbați...

Testul iluziei

Pe când era pustnic în Egipt, avva Antonie a adormit și a visat că era pustnic în Egipt... Și că au venit la el trei întrupări...

Dacă o parte a visului este reală, gândirea comodă va declara că și întregul visului este real. Mai ales când visele au relief fascinant și tărie halucinantă.

Avva Antonie a mai adormit o dată și a visat-o pe regina din Saba. Ea a venit la el, l-a mângâiat pe barba arămie și i-a zis: „Frumosule anahoret, l-am părăsit chiar pe Solomon pentru tine, te vreau de soț, imediat, te voi parfuma și te voi depila, sărută-mă, eu nu sunt numai o femeie, eu sunt o lume, iubește-mă, urmează-mă!". Ea își dezvelea trupșorul splendid, iar Antonie se zvârcolea de poftă, rezista crâncen cu greu, își dădea seama că nu visează, ci era aievea, regina chiar venise (întrupată din istorie și din simțuri incendiate), ea râdea și plângea, era femeia universală, pustnicul rezista cu greu, adică era pe punctul de a lăsa pustia!

Dar a rămas în pustie. În altă zi, a venit la el un îngeraș, ca o răsplată a rezistenței sale, ca un premiu; iar Antonie a avut tăria să alunge și îngerul. Acest înger mic și blond era

o înșelăciune, evident... Ca să-i aprindă orgoliul omenesc și fumurile sfințeniei... Căci până și marii asceți spun că au avut la cap fumurile sfințeniei și ispitei de a părăsi pustia pentru o femeie regească (oare nu orice femeie iubită este regească?), tot așa a biruit și subtila momeală a încercării sfinților, apariția îngerească, alungând-o.

Avva Antonie nu-i un caz singular. Sunt atestate sute de asemenea cazuri, când pustnicii au viziuni fie negative (ispitiri, expresii ale poftei sau ale mândriei deșarte), fie pozitive (simboluri ale salvării în situații disperate, sugestii creatoare, încurajări).

Multe evenimente psihice (scenarii fantasmatice, ciocniri cu așa-zise entități astrale, vedenii de spirite care te vizitează) nu-s reale. Sunt semnificative, dar ireale.

„Nu discutăm dacă există, ci dacă este real!" îmi zicea un înțelept în 1992.

Ia cunoștință de aceste stări și „existențe", și lasă-le să treacă. Culege semnificația lor când e folositoare, și lasă-le să treacă.

Iluzia e bună doar ca să te trezească la real.

Dr. Milan Ryzl, în cartea *Moartea și ce urmează după ea* zice: „O experiență subiectivă intensă a fost considerată în mod eronat ca realitate obiectivă." De ce? Pentru că experiența psi are un relief și un dramatism copleșitor.

La nivelul transei, nu există deosebire între imaginar și real.

Dar transa pecetluiește ființa sub iluzie așa cum grijile o pecetluiesc sub păcat.

Uneori, panta iluziei duce spre confrerii science-fiction, candizi iubitori de fantasme, mici gestionari de beneficii

nevrotice. Alteori, grav, se deschide spre delir mistic și spre patologie religioasă.

Un tânăr ascet, la schitul Rarău, rugându-se, vedea cum un înger venea și-i aprindea lumânarea. Tânărul a pretins de la stareț un regim elitist, spunând că-i aproape de sfințenie, că îngerii îi aprind lumânările. Starețul cercetează și constată că tânărul, structură labilă, trebuie îndreptat ferm spre trezie, sau spre clinică.

Trezia purifică scenariile psihice, purifică stările emoționale, și prin aceasta purifică ființa.

Încheiem tot prin pilda pustiei:

Pe când era pustnic în Egipt, avva Antonie a adormit și a visat că era pustnic în Egipt... Și că pe acoperișul colibei sale stă Necuratul, ca o umbră tivită cu alte umbre: stătea sprijinit în coate și alăpta șapte pui, adică cele șapte păcate capitale... Apoi umbrele s-au destrămat și a apărut un înger, sau poate puiul mândriei... Antonie visează că este pustnic în Egipt. Se trezește tresărind, se îndoiește că a fost doar un vis... Căci unul din pui se afla aievea, lângă colibă.

Antonie își zice: „Cât sunt de slab, Doamne Dumnezeule! Curaj, să ne ridicăm!”

Purificarea viziunilor

Părintele Nil Sorski spunea: „Pentru ca pe timpul rugăciunii să nu cădem în înșelare, nu trebuie să îngăduim nici un fel de înfățișări, nici un fel de chipuri sau vedenii (...) fiindcă puternicele imagini nu contenesc nici când mintea se află în inimă.” (*Sbornicul*, I).

Așadar, în stadiile avansate ale rugăciunii minții, pot surveni evenimente psi, efecte parapsihice, preluări telepatice, claraudiție, sau se pot constata intervenții imperceptibile, prin gând, în lumea înconjurătoare. La unii survine senzația unei convorbiri cu „entități” extraterestre, sau chiar cu Dumnezeu. Deși profund subiectivă, în mintea transei ea apare cu forța unei realități teribile.

Două întâlniri cu Dumnezeu

Voi relata două cazuri, unul pozitiv și altul negativ. Un țăran din Nord are viziunea întâlnirii cu Dumnezeu, care poruncește că de-acum înainte să umble iarna desculț pe zăpadă și nu se va îmbolnăvi niciodată. Viziunea a fost în stare de trezie. De-atunci, el a umblat desculț, o viață întreagă iarna: a dobândit căldura veșnică, o stare miracu-

loasă întâlnită la unii tibetani, după un exercițiu îndelung. Acest țăran a murit în zilele noastre, la peste 80 de ani. Este un caz când, în condiții neînțelese de noi, credința în Dumnezeu a elaborat imaginea unei convorbiri inițiatice cu Dumnezeu. De la care urmează o transformare totală a omului.

Alt caz. O femeie s-a ridicat, cu ochii strălucind de o lumină supranaturală, s-a apropiat de Isadora și i-a spus: „L-am văzut pe Dumnezeu, mi s-a arătat și mi-a vorbit, mi-a poruncit să te omor!” Era convinsă că agresiunea ei ar fi din poruncă divină, era fericită că a auzit glasul lui Dumnezeu, zicea: „M-a trimis să te ucid”...

Noroc că victima, inspirată, a știut cum să temporizeze, zicând: „Foarte bine, dar pentru asta lasă-mă să-mi fac rugăciunea, asta o să-i placă lui Dumnezeu”. Și a făcut o rugăciune lungă, și a prins un moment când să scape prin fugă.

Unele „viziuni” sunt așadar încărcate de toată lava instinctuală.

Nepsis, refuzul viziunii

Purificarea viziunii se face prin alungarea viziunii. După cum purificarea plăcerii se face prin alungarea plăcerii.

Realizați liniștea lăuntrică și veți înțelege aceste paradoxuri. În liniște înțelegi totul. Dacă mai ai nedumeriri, înseamnă că nu ai liniște. Nu căuta 1000 de răspunsuri la 1000 de întrebări. Caută numai liniștea și toate ți se vor elucida. Dar mai bine nu căuta nimic. Repetă doar stihul isihast, și atât.

Purificarea gândului se face alungând gândurile (prin repetarea rugăciunii lui Iisus). Și stopând deviația spre că-

lătorii astrale, spre amintiri din închipuite vieți anterioare, dulci fantasme transformate în realități exaltate.

Sub hipnoză, un om consideră realitate orice impresie. Așa este și în genul de auto-hipnoză, sau reverie, care poate surveni în contemplația nesupravegheată. Impresii subiective (din subconștient, din lecturi, din suferințele tale, din soartă) capătă concretețe reală. Chiar când au și mesaje reale, acestea stau sub distorsiuni și impurități. Alungă-le și le vei purifica.

Protecția împotriva „legărilor"

Reamintim prima parte din subtitlul *Filocaliei*: „Culegere din scrierile părinților niptici". *Niptici* înseamnă: cei care practică trezvia.

Nepsis, în grecește, înseamnă: sobrietate și trezvie.

Sobrietatea: adică a ține sub control asaltul emoțional, fanteziile, imaginația și refulările activate din răpirea contemplației. În latină, *sobrius* înseamnă: nebăut, ne-beat.

Insistăm asupra acestor lucruri deoarece, în practică, unii cursanți simt o plăcere a plutirii, a dedublării. Mai aflăm (chiar dintr-o gafă televizată de curând) că un instructor „sapiențial" din București a practicat sistematic, cu grupul său, „călătoria astrală" (sic!), adică iluzionarea mediumnică, dresajul hipnogen... Spuneam, aceasta mărește labilitatea psihică și aduce două legări: unora, mai pământeni, le produce legare pământeană (de obiecte, hrană, sex, avuții); la alții, mai aerieni, le produce legări oculte, și chiar sindromul de posesiune... Este foarte ușor să faci să plonjeze în transă mulțimea și să-i spui că ai inițiat-o... E mai greu s-o inițiezi cu adevărat în disciplina trezviei.

Regula stăruinței

Păstrarea îndelungată a treziei forțează conținuturile abisale să se purifice și să se articuleze corect la conștient.

Purifică viziunea alungând viziunea. În tot acest timp ne amintim:

Să nu te încânți: „aparițiile" sunt subiective.

Să nu te înspăimânți: sunt efecte însoțitoare, uneori apar firesc, alteori ca un semnal despre slaba stăpânire a minții, alteori ca o încurajare că se petrece ceva... Restabilește mereu senzația de corp, starea de trezie. Cu seninătate. Și prin chemarea cu credință a Numelui, prin stih. Dacă nu reușești să îndepărtezi ceața transei, întrerupe rugăciunea, bate o serie de mătănii, restabilește ritmul diurn. Apoi continuă cu o activitate fizică, sau cu orice activitate utilă, absorbantă.

Iluminarea naturală și cea supranaturală

Subtitlul *Filocaliei* este „Culegere din scrierile părinților niptici care arată cum se poate omul curăța, lumina și desăvârși". Cele trei cuvinte cheie - curățire, luminare și desăvârșire – marchează cele trei faze ale nevoinței isihaste: faza purificativă (*catharsis*), iluminativă (*fotisis*) și unitivă (*theosis*).

Purificarea (în grecește *catharsis*) înseamnă, în planul practicii imediate, alungarea oricărui gând din minte, prin repetarea stihului ishast.

Dar purificare mai înseamnă și: ștergerea urmelor lumești, a negativității dobândite sau moștenite. Purificarea de păcatul dinaintea nașterii – din destin și din „arborele genealogic", din protogene și din tabloul pulsional. Expulzarea unor acumulări negative cotidiene (palierul cel mai lesne de controlat de om; treimea aisbergului pe care o avem sub ochi).

Există o purificare lentă, prin asceză, și una rapidă, prin ofrandă.

Ieșire din „mitologia iluminării”

Iluminarea este urmarea purificării. Câtă purificare, atâta iluminare.

Ea este și urmarea liniștirii/stabilității mentale. Câtă liniștire, atâta iluminare.

Trebuie să ieșim din „mitologia iluminării”: iluminarea nu este un spectacol feeric, cum se așteaptă unii; nu-i o explozie de senzații luminoase sau fosforescența feței, cum se așteaptă alții. Acestea, evenimentele psihice năucitoare, ar putea fi doar efecte însoțitoare.

Didactic vorbind, pentru practician există patru chipuri/percepții ale iluminării și patru pași în a lua cunoștință de ea.

Prima din cele patru iluminări este *stabilitatea*. Acea stabilitate metodică având ca efect trezvia (*nepsis*, în grecește). Este o stare de claritate mentală care survine după alungarea agitației mentale și a celor „trei iluzii” și după alungarea grijilor. (Amintim: grijile sunt păcatul). Putem spune că iluminarea o are oricine, dar o ratează necontenit, prin „risipire în lucrurile din afară”.

Păcatul îngustează conștiința și te leagă. Mânia, de pildă, este mare păcat, pentru că îngustează mintea și blochează puterile naturale ale omului. Termenul medical al acestui blocaj este „îngustarea nevrotică a conștiinței”. Iar liniștea și seninătatea metodică sunt „prima iluminare”; extind conștientul; adaugă conștientului puteri din inconștient.

A doua din cele patru iluminări este *bunătatea minții și a inimii*. Sau acea mutație mentală care îți dă percepția continuității între tine și semenii tăi. (În plan pastoral: *taina pocăinței*, actualizând harul botezului, este numită și „al doilea botez” sau a doua iluminare.)

Prima iluminare aduce mai ales beneficiu personal, avantaje în planul salvării personale, a organizării personalității.

A doua iluminare aduce un beneficiu în planul omenirii întregi, descoperirea unității speței, mai sus de empatie.

A treia iluminare este *smerenia*. Vine o dată cu expulzarea egoului și simțirea eliberată de poverile păcatului.

A patra iluminare ne duce la *theosis*, comuniunea divină.

Toate aceste „*iluminări*" succesive sunt, de altfel, extinderea, rafinarea și fixarea primei iluminări. Nu există perete între ele. Nu există această strictă succesiune pe care noi am notat-o didactic. Ci doar există acea mutare „*în altă lume*", acea mutare de la înțelegere la contopire.

Iluminarea harică

Stadiile de sus ale iluminării sunt numite: iluminarea supranaturală sau harică. Sunt daruri de sus și ele se dobândesc dacă „*va vroi Domnul*", pentru nevoitorul ce se face vrednic de aceasta.

Iluminarea „*naturală*" este cea care se obține prin practicarea asiduă a unor procedee; deci ea se poate învăța. Extinderea conștientului, obținută prin procedee de autocontrol și *metode de înlesnire*, este iluminare naturală. La aceasta ar putea ajunge oricine, la voință.

Iluminarea supranaturală sau harică *nu se poate învăța* și *nu se obține la voință*. Ea survine prin lucrarea *sinergetică:* conlucrare între om și Dumnezeu, când condițiile s-au creat. Ea va surveni, spontan, dacă am practicat neîntrerupt o cale isihastă.

Când va surveni? Avem vreo certitudine că va surveni, sau este doar voia Domnului? Cazuistica arată că după o practică consecventă, lungă, între 6 și 9 ani, majoritatea nevoitorilor au obținut starea harică. Nu ne-o propunem ca scop, n-o căutăm obsesiv. Iluminarea nu este un scop: ea există, o ai în momentul când te-ai așezat în lucrare, o ai. Dar expresia ei miraculoasă și fixarea ei vor apărea după mulți ani de lucrare.

Acest stadiu al iluminării se numește „vedere în Duh". Sfântul Pavel îi numește pe cei care „au gustat darul ceresc" *fotisthentas* (cei care au fost luminați), cu explicația imediată: *genethentas pneumatos aghiou* adică „s-au făcut părtași Duhului Sfânt".

Isihasmul nu se combină cu Yoga

Răspundem la întrebările unor râvnitori. Un psiholog din Brăila ne întreabă: „La ce riscuri de natură spirituală se expune cineva dacă combină tehnici relativ simple de practică și meditație Yoga, cu rugăciune, Isihasm, tradiție ortodoxă?

Răspunsul: Practica isihastă nu se combină cu nici o altă practică. Nu este cazul să combini nici cu yoga, nici cu dhyana, nici cu *chan*, nici cu *vipassana*. Procedeul isihast *oratio mentis* (rugăciunea minții în inimă) este un sistem complet, conținând și elemente dinamice, de asceză exterioară, și elemente de asceză interioară: concentrare, contemplare, purificare, introspecție.

Firește, există și aspecte comune între isihasm și practici sapiențiale orientale. Dar înainte de a observa aspectele comune, subliniem un factor de *distingere: Practicile ne-creștine îl caută pe Dumnezeu (absolutul, transcendența). Practicile creștine îl caută pe Dumnezeu prin Iisus Hristos.* Dacă înțelegem această distingere de bază, vom aborda corect orice altă tradiție religioasă sau sapiențială. Și, în loc de „combinare", vom vorbi de *compatibilități.*

Ce riscuri survin când amesteci? Survine deruta și amăgirea, în cazuri ușoare. Survine scindarea personalității și alienarea, în cazuri grave.

Îndemânare în acțiune

Altă întrebare ce ni se pune: „Cineva poate ajunge damnat dacă recurge la practici ca asanas, pranayama, trataka?"

Răspunsul: Cuvântul „damnat" este impropriu folosit, dar am înțeles ce vreți să întrebați. Iată cum stau lucrurile. Yoga corectă, așa cum este preluată din tradiția de aur, se definește ca „disciplina armoniei". Autocontrol și armonie. Dar dacă un instructor de yoga își dezaxează discipolii, înseamnă că nu disciplina este greșită, ci instructorul este greșit. Definiția clasică a yogăi este *skill in action* = îndemânare în acțiune.

În India, există trei feluri de yoga: medicală, didactică și ashramită (devoțională). Sau, există un singur fel de yoga, permițând însă să punem accentul pe unul din cele trei aspecte. Cel mai des, se întâlnește „yoga didactică".

În Europa lucrurile sunt amestecate. Misiunile hinduiste în Europa propun formula ashramită sau devoțională, necompatibilă psiho-spiritual cu europenii. Dar, în bunele școli europene predomină yoga medicală: psiho-somatică. Școala franceză merge pe yoga didactică.

Prin 1995, părintele Teofil Părăian ne zicea în legătură cu problema aceasta:

„Dragă, dacă e vorba de o yoga-sport, eu n-am nimic împotrivă, că eu n-am nimic împotriva sportului. Sunt bucuros de toți tinerii care vor să facă sport și să-și consume energiile. Ce să facă, să stea pe scaun?" (Dintr-un dialog înregistrat pe casetă audio).

Practicile orientale față cu Isihasmul

Alt râvnitor, din Brașov, după multe lecturi sapiențiale, filocalice, spune că presimte că Isihasmul din tradiția noastră „este la aceeași înălțime cu practicile indiene, chineze, tibetane".

Răspunsul: În privința aceasta nu încape îndoială. Cineva mi-a cerut să fac un studiu comparativ între diferite practici orientale și isihasm. Nu voi scrie un asemenea studiu, pentru că el interesează mai ales istoria culturii, și mai puțin practica propriu zisă. Pentru practician este necesară puritatea practicii alese și fidelitatea transmiterii.

Găsesc multă zădărnicie în studiul unui Jean-Yves Leloup (pe care îl stimez de altfel pentru răspândirea culturii filocalice în Franța) de a pune alături toate tradițiile bazate pe „repetarea Numelor divine", conchizând despre „unitatea speței umane"... Pentru necunoscători, asemenea egalizări sunt derutante. Pentru intelectuali, aceasta conduce spre sincretism.

Așadar, evităm comparațiile. Le veți întâlni însă în diferite surse. Surâdeți și treceți mai departe. Când veți fi întăriți, asta nu vă va deruta. Evităm comparații între *Oratio mentis* (rugăciune minții în inimă, sau rugăciunea lui Iisus) și *Japa Yoga* din hinduism; sau comparații cu practica *Nembutsu*, din budhismul japonez, bazate pe repetări mantrice.

Despre „similitudini nemijlocite constatate între isihasm și yoga" vezi studiul magistral al lui André Scrima: *Renașterea filocalică în ortodoxia românească* (Benares, India, 1958. În versiunea românească, studiul a apărut în volumul: André Scrima, *Ortodoxia și încercarea comunismului*, Humanitas, 2008.)

Primii 100 de ani sunt cei mai grei!

Întrebare: *Tradiția contemplativă carpatică este mai valoroasă decât alte tradiții?*

Răspuns: Nu facem ierarhizări. Observăm însă că practica *Oratio mentis* (rugăciunea minții în inimă) este un procedeu ideal dintr-un sistem complet. Alte tradiții spirituale, în acest timp, sunt mai bine organizate administrativ și oferă „prestații" foarte eficiente. La noi, abia acum vorbim despre valorizarea sistematică a isihasmului deschis spre laici. „Deschis", dar nu în sensul „democratizării" misticii.

Democratizarea misterelor duce la slăbirea lor. Isihasmul implică o practică exigentă și o angajare totală. Poate ea deveni un *modus vivendi* pentru o societate întreagă? Ea poate numai *să inspire* un *modus vivendi* pentru o societate întreagă.

Aveți dreptate să vă întrebați unde să mergeți pentru inițiere și îndrumare. La noi mai există isihaști, sau măcar mari cunoscători?

Dintre cei 12 hirotosiți de Ioan cel Străin în 1946, acum, la ora când revizuiesc acest capitol, mai este în viață unul singur, din câte știm, și acela inaccesibil. A mai dobândit în acest timp cineva isihia? Căutați.

Întărirea întru această lucrare cere o asumare personală, de excepție, la care foarte puțini acced, și care se petrece dincolo de cadrul perceptibil. Ce reușite se văd, după 21 ani de la constituirea Centrului de practică isihastă? Da, sunt roade. Dar un bătrân îndrumător a zis: „Cei mai grei sunt primii 100 de ani!"

Partea a III-a

MODELE ŞI METODE PATRISTICE

„... Să ne amintim de Scriptură care zice: „N*u ți-am arătat ție acestea ca să umbli pe urma lor*, ci, ca printr-o cunoaștere asemănătoare a acestora, să urcăm spre cauza tuturor, așa cum suntem."

(Sf. Dionisie Areopagitul, *Despre Numirile Dumnezeiești*, Cap.V: „Despre Cel Ce Este, în care sunt și modelele".)

Lanțul de aur al transmiterii isihaste

Isihasmul (din grecescul *hesychia=tăcere*, liniște și concentrare lăuntrică) este o tradiție contemplativă datând din primele secole ale erei creștine. El se organizează ca o mișcare de renaștere spirituală cu numele de „Isihasm" în secolul XIV, pe Sf. Munte Athos. Dar practica „rugăciunii neîntrerupte", care stă în centrul acestui curent înnoitor, datează din vechime.

Originea isihasmului este în Iisus Hristos. Stă scris în Evanghelii că Hristos se ruga îndelung, și că i-a învățat pe ucenici și pe toți oamenii cum să se roage: folosind nu multe cuvinte ca fariseii, ci puține cuvinte, dar cu intensă participare sufletească. Hristos ne lasă o revelație metanoică prin care deschide și calea contemplativă: când spune *„Împărăția cerului este în voi"*. Ca sugestie practică, de aici derivă calea introspecției, sau privirea în sinele profund; de aici derivă și acel principiu isihast: *Tac gândurile ca să vorbească Dumnezeu.* Tac gândurile ca să se reveleze părți din împărăția lăuntrică.

Pe Sf. Munte Athos, am aflat că asceții de acolo o socot pe Maica Domnului prima isihastă.

Sf. Andrei Criteanul, imnograful și autorul „Canonului mare" (sec. VII-VIII), aduce probe materiale și vizionare că Maica Domnului a făcut asceză și rugăciune văzătoare, în locuința din Ierusalim, în Sion.

Originea stihului isihast este în Evanghelii.

Stih isihast primordial: „Dumnezeule, fii milostiv mie, păcătosul!" (Luca, 18:10-14)

Dar și: „Iisuse, fiul lui David, fie-Ți milă de mine!" (Luca 18: 35-43)

Dar și: „Miluiește-mă, Fiul lui David!"(Mt. 15: 21-28)

„Doamne, miluiește-ne" (Matei 8: 25).

La baza istorică a contemplației isihaste sunt așezați apostolii Ioan, mare contemplativ, și apostolul Pavel, după teofanie; acesta dă și pravilele decisive ale practicii contemplative: „Rugați-vă neîncetat"; „Mai curând folosiți 5 cuvinte..."

Se mai fac referințe precursoare la mari contemplativi din Vechiul Testament: Solomon, Isaia, Ilie – știutori ai meditației.

În primele secole creștine s-au constituit focarele „sketice", locuri în care s-a organizat, în jurul maeștrilor, viața contemplativă. Astfel au existat trei focare de întărire și transmitere a practicii mistice: Sinai, Pustia Egiptului, Athosul.

Emblematice sunt cuvintele îngerești, auzite în minte de Arsenie cel Mare (354-449), pe când era senator roman; cuvinte care i-au „programat" restul vieții, spre isihasm în Nitria (Egipt):

„TACE, FUGE, QUIESCE"

În traducere: „Taci" = să practici tăcerea.

„Fugi" = să lași lumea/lumescul.

„Liniștește-te" = să dobândești isihia.

Scara Raiului, primul manual de isihasm

De la Scara lui Iacov la Scara lui Ioan

Ioan Scăraru, sau Ioan din Sinai (579-649) este considerat inițiatorul practicii isihaste Rugăciunea minții *(noera proseuche, oratio mentis)*. El este cel ce propune rugăciunea monologhică, prin repetarea cuvântului „Iisus". El dezvoltă și tema despătimirii. Și pune mai presus de orice, principiul trezviei (*nepsis*).

„Scara" este scrisă spre sfârșitul vieții, la îndemnul staretului Ioan din Raith. Acesta i-a cerut lui Ioan din Sinai să scrie o regulă după care monahii „să urce spre cer ca pe o scară asemenea scării visate de Iacov."

Așa Ioan scrie *Scara Raiului* sau *Scara dumnezeiescului urcuș*, lucrare rânduită pe 30 de trepte, corespunzând celor 30 de ani din viața Mântuitorului până să-și înceapă misiunea publică.

Fiecare din aceste trepte, practicată chiar și singură, poate atrage după sine tot cortegiul de binefaceri ale Realizării. Treapta întâi: „lepădarea de lume" (în traducerea lui Nestor Vornicescu), sau „lepădarea de viața deșartă și retragerea" (în traducerea lui Dumitru Stăniloae).

Cum să practice „lepădarea de lume” mireanul trăitor în lume?

Răspunde Isaac Sirul (sec. VII):

„Lume (*kosmos*): este un nume colectiv pentru tot ce se poate numi pasiune sau împătimire.”

Renunțarea la lume este deci reîntoarcerea la sine. Este introspecție, despătimire, renunțarea la tot ce amintește păcatul.

Scara lui Ioan Scărărul este un adevărat manual de isihasm. Pe „cel ce se liniștește” îl trimitem direct la Cuvântul XXVII, sau treapta a 27-a, având titlul: *Despre sfințita liniștire a trupului și a sufletului* (În *Filocalia* vol.IX).

Alternând limbajul practic cu cel profetic, Ioan Scărarul își prezintă astfel lucrarea:

„*După puțina cunoștință dată mie, am întocmit, ca un tâmplar nu prea iscusit, o scară a urcușului.*

Să vadă fiecare deci pe care treaptă s-a oprit, fie din pricina ideoritmiei [conducere de sine/lipsa îndrumării], fie pentru slava oamenilor, sau pentru neputința limbii [de a tăcea], sau pentru nestăpânirea mâniei, sau pentru mărimea împietririi, așadar ca aceștia să-și plătească vinile, ca să se facă sârguitori, ca să dobândească foc.

Și așa cei dintâi vor fi cei din urmă, și cei de pe urmă – cei dintâi. Lucrările săptămânii veacului de acum sunt șapte. Unele din ele sunt primite, altele nu sunt primite. Iar a opta este semnul doveditor al veacului ce va să fie.”

Îndemnurile lui Ioan Scărarul sunt simple și eficiente:

„Închide trupului ușa chiliei, și cuvântului ușa limbii, și duhului [tulburător] ușa dinăuntru.”

„Nu aștepta vizite, nici nu te pregăti pentru ele. Căci starea de liniște e simplă și liberă de orice legătură.”

Îndemn la asceza maximală:

„Pomenirea lui Iisus să se unească cu răsuflarea ta, și atunci vei cunoaște folosul liniștii.”

Cele trei faze ale practicii isihaste (purificativă, iluminativă, unitivă) sunt rezumate astfel de Ioan Scărarul:

Începutul rugăciunii alungă, printr-un singur gând (*monologhistos*) atacurile altor gânduri de la mijirea lor. La mijloc, cugetarea se statornicește... („Căci e proprie minții nestatornicia, dar e propriu lui Dumnezeu s-o poate statornici”). Iar sfârșitul rugăciunii este răpirea la Dumnezeu.

În *Cuvântul XXVII* aflăm cea mai expresivă definire a rugăciunii minții și a urmărilor ei psihoemoționale, vindecătoare, iluminative și sfințitoare.

„Rugăciunea este, după însușirea ei, însoțirea și unirea omului și a lui Dumnezeul iar după lucrare, susținătoarea lumii. Este (...) lucrarea fără margine, pricinuitoarea harismelor, sporirea nevăzută, luminarea minții, securea deznădejdii, dovedirea nădejdii, risipirea întristării, micșorarea mâniei, oglinda înaintării, arătarea măsurilor, vădirea stării dinlăuntru, descoperirea celor viitoare, semnul slavei.”

„Ceasul desăvârşirii” al lui Maxim Mărturisitorul

Maxim Mărturisitorul (580-661) concepe și el, în scrierile lui, o „scară” sau un „urcuș”. Chiar dacă nu a numit scrierile sale cu titlul general de „Urcușul”, tema lor esențială este chiar aceasta.

Și în mod special, merită acest titlu, lucrarea sa *Cele 200 de capete despre cunoașterea lui Dumnezeu și iconomia întrupării Fiului lui Dumnezeu.* Cunoscută și sub titlul de *Capete gnostice.*

Urcușul lui Maxim are 3 trepte. Admirator al lui Evagrie Ponticul și al lui Grigorie de Nazianz, Sf. Maxim a luat de la primul rânduirea *treptelor,* iar de la al doilea *căldura contemplativă.*

La Evagrie, urcușul are trei trepte:

a) treapta activă, a purificării, realizabilă prin împlinirea poruncilor;

b) treapta contemplării (*theoria*);

c) *theosis*, sau cunoașterea mistică a lui Dumnezeu.

Aceste trei trepte sunt urmate și de Sf. Maxim. „Urcușul” poate fi pus în paralelism simbolic cu cele 7 zile ale săptămânii „generice”:

a) Purificarea sau lucrarea, corespunde zilelor lucrătoare ale săptămânii. Purificarea e voință, lucrare controlată, concentrare.

b) Contemplarea, treapta a doua, este *„Sâmbăta odihnei de puterile naturale”*; este odihna controlului voluntar, pentru ca să lucreze *harul.*

c) Theosis este *Duminica unirii cu Dumnezeu.*

„Starea de îndumnezeire” (cap.55) este tainică; duminica mistică sau „desăvârșirea” nu știi când vine, căci este tot atât de tainică precum ceasul de pe urmă. „Ceasul desăvârșirii” ne amintește, zice, ultimele cuvinte ale Mântuitorului pe cruce: „S-a desăvârșit” (Ioan 19:30).

Maxim Mărturisitorul are și el mistica cifrei 30. El spune: Hristos se arată pentru misiune la 30 de ani. În această cifră, Maxim distinge cifrele:

7 = reprezentând Timpul;

5 = reprezentând Firea;

8 = reprezentând Inteligența;

10 = reprezentând Pronia.

„Domnul Se arată în lume când are 30 de ani, învățând în chip ascuns pe cei ce străvăd prin acest număr tainele privitoare la El. Căci numărul 30, înțeles tainic, înfățișează pe Domnul ca făcător și proniator al timpului, al firii și al celor inteligibile de deasupra firii văzute. Al timpului prin numărul 7, căci timpul este înșeptit. Al firii prin 5, căci firea este încincită, împărțindu-se pentru simțuri în 5. Al celor inteligibile prin 8, căci cele inteligibile sunt mai presus de perioada măsurată a timpului. Iar Proniator este prin 10, pentru decada sfântă a poruncilor, care călăuzește pe oameni spre fericire; și pentru că Domnul și-a făcut ca început al numelui, în chip tainic,

această literă, când s-a făcut om." (I, iota, este și 10) (*Filocalia*, II, traducere de D. Stăniloae)

Cele 3 etape ale practicii desăvârșirii, sau ale urcușului duhovnicesc, străbat toată Filocalia, pornind, cum observam, de la Evagrie Ponticul, și de la Ioan Casian, și mergând până la Scărarul și Simeon Noul Teolog.

Aceste 3 etape vor figura și ca subtitlul Filocaliei, așa cum a fost organizată ea în secolul XVII de către Nicodim Aghioritul și Macarie din Corint: „Filocalia Părinților care au practicat trezvia, despre cum să ne purificăm, iluminăm și desăvârșim".

Pravila cea mai înaltă sau ce-nseamnă „Rugați-vă neîncetat":

„Rugăciunea neîntreruptă înseamnă să ne lipim mintea de Dumnezeu, cu nespusă evlavie și dragoste, (...) în toate faptele noastre și în orice ni se întâmplă." (Maxim Mărturisitorul, *Cuvântul ascetic*, 25).

Simeon Noul Teolog și isihasmul harismatic

A-L vedea pe Dumnezeu în timpul vieții

Simeon Noul teolog (949-1022) spune, din propria sa experiență contemplativă, că-L poți simți și „vedea" pe Dumnezeu încă din timpul vieții.

Simeon s-a născut la 949. La 10 ani, vine la Constantinopole, pentru învățătură. A studiat temeinic doar gramatica. Din restul culturii profane, a luat doar ce a considerat el că îi este de folos, ferindu-se de erudiție.

Pe la 14 ani, îl are ca părinte spiritual pe Simeon Studitul (Evlaviosul), „cel ajuns pe culmile nepătimirii/apatheia". Acesta îl marchează pe viață prin modelul său de desăvârșire. Altă influența hotărâtoare: lectura din Marcu Ascetul.

La 20 de ani, Sf. Simeon are prima vedere a luminii dumnezeiești. El își descrie (în Cateheza 22) experiența sa mistică, vorbind despre sine la persoana a III-a:

«Așadar stând el în picioare într-o zi și spunând mai mult cu mintea decât cu gura *Dumnezeule, miluiește-mă pe mine păcătosul*! (Lc. 18:13), dintr-o dată o strălucire

dumnezeiască l-a încununat de sus și a umplut tot locul. Iar atunci când s-a făcut aceasta, tânărul [Simeon] nu mai știa și a uitat dacă era în casă sau sub un acoperiș. Fiindcă de pretutindeni vedea numai lumină și nu mai știa dacă mai umbla pe pământ".

În anul 977, la 28 de ani, Sf. Simeon are o a doua vedere a luminii dumnezeiești.

Tot la această vârstă este tuns în monahism.

25 de ani a fost egumen.

La 60 de ani, în 1009, este acuzat de erezie și exilat de către mitropolitul Nicomediei, un ratat care-l pizmuia.

Au urmat 13 ani de exil și 6 ani de persecuții și procese.

Non-conformismul iluminatului

Sf. Simeon a ridicat ierarhia împotriva sa pentru cultul pe care-l declarase față de Simeon Evlaviosul (Studitul), magistrul său desăvârșit.

Dar a fost controversat și pentru convingerile sale despre isihasmul harismatic.

El credea ferm în isihasmul harismatic. Punea accent pe experiența mistică și pe „simțirea harului", pe conștientizarea prezenței Duhului Sfânt. Credea în reactualizarea botezului. Adică: cel botezat va pune în valoare efectele botezului doar dacă face experiența prezenței Sfântului Duh și a slavei lui Dumnezeu. Numai acela va fi vrednic să lege și să dezlege și nu cei care au simpla învestire profesională de preot sau episcop...

Isihasmul harismatic îi apare lui Sf. Simeon calea de relansare a instituției bisericești, aflată într-o perioadă de declin în vremea aceea.

Dar exigențele sale i se potriveau lui și destinelor mistice, și nu puteau fi generalizate. Maximalismul său ascetic depășea puterea de acceptare a unei majorități moderate. Calea sa mistică se opunea celei etic-ascetice valabilă pentru cei mulți.

De altfel toți marii mistici au o relativă libertate, dacă *nu* chiar non-conformism față de instituție sau față de ierarhie. Iar ierarhia a practicat mereu o prudentă descurajare a misticii. Non-conformismul misticilor este, de regulă, tăinuit la majoritatea, din înțelepciune. Adică marii mistici știu să tină cont de împietrirea instituției.

Sf. Simeon Noul Teolog nu ținea cont de împietrirea instituției; el nu și-a protejat avangardismul, ci l-a arătat deschis, asumându-și consecințele, prigoana, exilul...

Fericiți cei prigoniți

În exil, Simeon își face un schit, continuă contemplația și scrisul. Cărțile sale sunt autobiografii voalate, destăinuirea experiențelor spirituale, cu multe sugestii practice.

În 1011, Sf. Simeon este reabilitat juridic.

Moare în 1022.

Urmează o perioadă lungă de tăcere asupra sa. Împotrivirea ierarhiei contra lui Sf. Simeon a făcut să întârzie mult receptarea sa. Dar este redescoperit cu entuziasm în secolul XIV, secolul de aur al isihasmului. Atunci experiența și anvergura sa devin argument și stimul la fundamentarea curentului isihast.

A avut o postumitate rodnică, nu prin ideile sale uneori discutabile („echivalarea sfințeniei cu harismele mistice extraordinare", cum notează arhidiacon Ioan I. Ică jr.) ci prin experiența sa exemplară.

Kalistos Ware îl numește „isihastul orășean» .

Îndreptarul de practică al Sf. Simeon

„E un lucru minunat și greu de tălmăcit. Iar pentru cei ce n-o cunosc, nu numai greu de înțeles, ci aproape de necrezut. E un lucru care nu se întâlnește la mulți. Căci socotesc că acest bun a fugit azi de la noi împreună cu ascultarea. (...) Tu șezând într-o chilie liniștită și într-un loc retras, ia aminte să faci ceea ce-ți spun: închide ușa și ridică-ți mintea de la tot ce e deșert sau vremelnic. Apoi întoarce-ți partea de jos a obrazului tău, sau bărbia ta spre pieptul tău, ca să iei aminte, cu mintea ta și cu ochii tăi sensibili, la tine însuți. Și ține puțin și respirarea ta, ca să ții și mintea și să afli locul unde este inima ta și acolo să fie în întregime și mintea ta. La început vei afla un întuneric și o grosime de nestrăbătut. Dar stăruind și făcând acest lucru ziua și noaptea, vei afla, o, minune, o bucurie nesfârșită. Căci îndată ce află mintea locul inimii, vede ceea ce nu crede. Vede văzduhul ce se află în mijlocul inimii și se vede pe sine în întregime luminos și plin de puterea de deosebire. Și de aici înainte, îndată ce mijește vreun gând, încă înainte de a se alcătui și de a lua chip, îl izgonește cu chemarea lui Iisus Hristos și-l face să se mistuie.

Celelalte le vei învăța cu ajutorul lui Dumnezeu, prin păzirea minții, ținând pe Iisus în inimă."

Aforisme isihaste

„Când mintea e simplă sau goală de orice înțeles, nemișcată și fără gânduri, ea intră întreagă în lumina dumnezeiască".

„*Dumnezeu din vedere*, sau din experiența directă, este adevărata cunoaștere. În contemplație, sesizezi *o lumină care iradiază din cel Cunoscut* (lumina spirituală) *spre cel ce cunoaște.* Aceasta este *cunoașterea în lumina Lui.*"

„Cel ce se roagă neîncetat cuprinde totul în rugăciunea sa. El nu mai este ținut să laude pe Domnul de 7 ori pe zi, sau seara, dimineața și la amiază, căci el a săvârșit deja rugăciunea." (*Despre rugăciunea statornică și urmările ei*).

„Mutarea minții de la cele văzute la cele nevăzute, și de la cele ce cad sub simțuri la cele mai presus de simțuri pricinuiește unitatea tuturor celor lăsate în urmă. Pe aceasta o numesc cu dreptate locul liniștii. Învrednicindu-se mintea să se înalțe la el, nu va mai coborî iarăși de acolo. (Din „*Cele 225 capete teologice și practice*", Filocalia vol. VI).

Referințe bibliografice

Sf. Simeon Noul Teolog, *Cateheze*. Scrieri II. Traducere: Ioan I. Ică jr., Edit. Deisis, Sibiu 2003.

FILOCALIA Vol. VI. Traducere și note de Dumitru Stăniloae, Edit. Institutului biblic și de misiune ortodoxă, București 1977.

Mica filocalie a Rugăciunii inimii. Prezentare și note, Jean Gouillard, Edit. Herald, București, 2008.

Ioan I. Ică jr, *Viața Sf. Simeon Noul Teolog și epoca sa*. În: *Sf. Simeon Noul Teolog, Viața și Epoca*, Scrieri IV, Deisis, Sibiu 2006.

Sf. Nichita Stithatul, *Viața Sfântului Simeon Noul Teolog*, trad. Ilie Iliescu, Editura Herald, București, 2003.

Grigorie Sinaitul: isihasmul în chilie și-n lume

Cei doi Grigorie ai erei isihaste

Prima jumătate a secolului XIV, când s-a cristalizat curentul isihast, este marcat de două personalități de anvergură, Grigorie Sinaitul și Grigorie Palamas.

De la această dată, curentul contemplativ se numește „isihasm". Până atunci, asceții îl practicau, dar nu-i dădeau un nume. Îi spuneau „*euche*" (rugăciune), sau *theoria* (contemplație) sau *askesis* (practică mistică).

Contemplativul

Sf. Grigorie Sinaitul (1255-1346) a fost genul pelerinului[1]. Întâi, a umblat prin școlile înțelepților să caute învățătură; apoi a umblat prin lume să dăruiască învățătură.

---

[1] Genul pelerinului a fost ilustrat de proto-românul Ioan Casian, secolul IV, mistic de seamă figurând și el într-un tablou al isihasmului. Acesta a peregrinat după învățătură în Orient, apoi a dăruit învățătură în Occident. Tradiția pelerinului de excepție a avut reprezentanți în toate veacurile, a avut anonimii ei și faimoșii ei. „Peregrinul transilvan", Ion Codru-Drăgușanu (sec. XIX) atestă un pelerinaj cultural sau adamic, sau estetic. Mai aproape de noi, îl cunoaștem pe acel „pelerin rus" a cărui „spovedanie" face un adevărat manual de practică isihastă.

S-a născut în Asia Mică. A călătorit în Orient și Bizanț, ca să caute un maestru. S-a călugărit la mănăstirea Sinai, de aici numele de „Sinaitul". Tot în căutare de maestru, a ajuns în insula Creta, unde isihastul Arsenie l-a inițiat în „rugăciunea inimii".

Apoi Grigorie Sinaitul a venit pe Athos, ca să găsească isihaști. Se spune că a găsit acolo numai 3 isihaști. Probabil că erau mai mulți, dar oricum, practica maximală era în declin. Nichifor din Singurătate, contemporan cu Grigorie, a scris un bun îndreptar de rugăciune, dar nu a avut discipoli mari și n-a lăsat ucenici notabili.

Grigorie Sinaitul, pe Athos, adună ucenici; el însuși este un practician pur. Cunoaște iluminarea și „raiul haric", sau *raiul taboric*, cum îl numește el.

Nu se amestecă în polemicile vremii, și-i cere lui Grigorie Palamas – tânărul său contemporan, poate chiar ucenic ascuns – să nu-l amestece în polemica isihastă. Căci Sinaitul a rămas mereu și un practician pur, și un îndrumător de practică.

A răspândit isihasmul în mănăstiri și-n lume. L-a trimis pe ucenicul său Isidor (viitor patriarh) la Salonic, pentru a fi un „isihast orășean" și pentru a fi „un model și călăuzitor al unui cerc de mireni" (zice Kalistos Ware, citat de D. Stăniloae).

Pe la 1335 merge în Bulgaria, unde întemeiază un focar isihast (la Paroria), cu practicieni multietnici, din toată ortodoxia, inclusiv din țările române.

Ortodoxia s-a însoțit cu isihasmul

Grigorie Palamas (1296-1359) a contribuit la fundamentarea teologică a isihasmului și la interesul public față de această mișcare sau practică. În scrierile și dezbaterile de la Constantinopole, Grigorie Palamas dezvoltă ideile despre „contemplarea nemijlocită a slavei lui Dumnezeu sub forma energiilor divine *necreate*".

Această percepere directă a slavei lui Dumnezeu se face prin experiența mistică, prin meditație. Palamas a aprofundat, a cristalizat idei întâlnite și la Vasile cel Mare (sec.IV), despre distincția între esență și energie; sau la Simeon Noul Teolog (sec.X) despre experiența vederii lui Dumnezeu și simțirea harului.

În anii care au urmat polemicii isihaste între Palamas și Varlaam din Calabria, la Constantinopole apar grupări isihaste mirene, atunci a fost prima explozie *în lume* a practicii isihaste, cu toate beneficiile și riscurile unui asemenea „fenomen" (preluarea în lume a unei practici atât de speciale).

Polemica între Palamas și Varlaam are și însemnătate istorică, dar și una paradigmatică. Palamas și Varlaam nu reprezintă două confesiuni care se tot hărțuiesc; ci rezumă două atitudini complementare (nicidecum contrare!), ale experienței religioase: 1) atitudinea *apofatică* sau mistică: trăirea directă a comuniunii cu Dumnezeu, experimentarea luminii taborice; 2) atitudinea pastorală, *catafatică:* cunoașterea lui Dumnezeu și a revelației mântuirii prin cele 7 taine, prin sacramente, prin biserică.

Aceste două atitudini și direcții nu sunt opuse, ci, ziceam, sunt complementare: una se întărește prin cealaltă, una se răsfrânge în cealaltă. Dar și în sec. XIV, și în zilele noastre, sunt destui căutători care nu văd unirea acestor două atitudini. *Și astăzi există o împotrivire la isihasmul pur.* Dar această împotrivire nu se manifestă zgomotos, ci în surdină și cu prudență. Se admite, chiar și de către necunoscători, că isihasmul este „lucru mare"; se admite aceasta din bună cuviință, sau dintr-o acceptare formală, sau dintr-un conformism instituțional, și rar din înțelegere profundă a lucrurilor. Pentru că practicienii isihasmului, care știu calea și roada, sunt azi la fel de rari ca și altădată.

Ortodoxia s-a însoțit cu isihasmul în secolele XV-XIX atât de mult încât s-ar spune că, la un moment dat, ortodoxia este prin excelență isihastă.

Paul Evdochimov constată: „Monahismul, ascetismul, ne arată că Ortodoxia pune accent mai mult pe rugăciune, decât pe învățătură".

„Ortodox" se traduce prin „Drept-slăvitor" (doxa = slavă). Spiritualitatea mănăstirească pune accent pe *legătura imediată cu Dumnezeu.* Treptat, însă, mănăstirile au

fost invadate de economic, de fermierit, de griji domestice, pierzând dimensiunea mistică... De altfel, și-n mănăstiri, și-n lume, există și alte căi de desăvârșire, nu doar cea mistică-isihastă.

Ortodoxia rămâne, în spirit, dominant isihastă. Oare de aceea extinderea ei pe glob este mai restrânsă decât catolicismul? Catolicismul, preponderent sacramental, este de trei ori mai extins pe glob decât ortodoxia! Mai apare o situație: catolicismul are mulți mistici de valoare care au dobândit iluminarea și desăvârșirea în afara practicii isihaste. Ajungem iarăși la constatarea părintelui Petroniu Tănase: „Isihasmul nu-i singura cale pentru obținerea desăvârșirii."

Dar considerațiile de mai sus sunt oarecum de ordin istoric. Astăzi isihasmul este trans-confesional, iar biserica catolică îl integrează treptat ca pe o practică iluminatorie esențială.

În cele ce urmează, continuăm să jalonăm etapele istorice, exemplare, ale curentului isihast. Nu ne-am propus să-i înșirăm pe toți magiștrii „transmisiei" isihaste – în număr de 30 după unii, socotindu-i pe cei mai mari și cu vastă influență – de la Hristos până în zilele noastre. Ci doar am punctat, și continuăm să punctăm, momente esențiale când această practică s-a întărit, cristalizat și perpetuat până azi.

Modelul isihast Palamas

Grigorie Palamas a fost inițiat în Rugăciunea minții (*noera proseuche*) și în disciplina trezviei (*nepsis*) de către Teolipt al Filadelfiei, la o vârstă fragedă, înainte de 20 de ani. Apoi a primit o influență revelatorie dinspre Grigorie Sinaitul.

Amândoi maeștrii săi, și Teolipt și Sinaitul, contemporani, sunt mari înnoitori și promotori ai isihasmului. Așadar, Grigorie Palamas, cu un destin isihast de excepție, a avut din pornire cele două condiții favorizante: chemarea înnăscută și șocurile iluminatorii primite de timpuriu; altfel zis, firea interiorizată și îndrumarea inițiatică.

Magistrul Teolipt a fost ascet isihast pe Athos; în final, s-a lăsat instalat și ca mitropolit, la Constantinopol. El propovăduia trei lucruri: *isihia* (liniștirea luminată), *trezvia* (nepsis) și zicea că nu-i obligatorie *pustia*. Adică, zicea, isihasm nu presupune neapărat „fuga la pustie". Atunci a fost a treia mijire a isihasmului spre lume, după cele două momente semnalate anterior.

Palamas va prelua temeinic aceste trei „principii".

Teolipt l-a învățat pe Palamas metoda sa: fixarea ochilor „în partea de mijloc a trupului" și controlul respirației împreunate cu repetarea stilului isihast. N-a dezvăluit explicit indicația „fixarea ochilor în partea de mijloc a trupului". Unde este mijlocul trupului? Care ochi îi fixăm acolo, ochii trupești sau privirea lăuntrică, atenția?

Adversarul rigid al isihasmului, Achindin, urmându-l pe Varlaam, îi numea pe râvnitori athoniți „omfalopsihici", adică: cei care caută sufletul în ombilic. „Omphalos" înseamnă ombilic.

Dar Achindin, ca orice polemist, *lovește nu definește; defăimează, nu elucidează.* Și ce-ar fi putut spune el despre practicienii rugăciunii, când el era străin de aceasta, și nu numai că era străin, dar îi și invidia pe cei care o practicau. Așadar, palabrele polemistului n-au valoare, nici conținut. Chiar dacă ceva-ceva auzise el: că ar exista și un procedeu de concentrare pe zona subombilicală.

Mijlocul ființei

Palamas spune că „mijlocul ființei" este inima. Spune că inima este „cămara puterii mentale și primul organ trupesc al minții. El găsește, și din practica sa și din învățătura predecesorilor mari, că este esențială *unirea minții cu inima* în rugăciunea isihastă.

Din scrierile lui Palamas găsim indicații de metoda din care deducem că isihastul putea să se concentreze și pe zona inimii, și pe zona ombilicului. Nu ne spune însă în ce succesiune, la ce etape sau intervale va practica una sau alta din cele două concentrări. Iar ucenicilor se pare că le oferea, spre alegere, una din cele două moduri. El scrie:

„Cum oare nu va dobândi omul mult folos dacă, în loc să-și lase ochiul să se abată încolo și încoace, și l-ar propti ca de un stâlp, de pieptul său sau de ombilicul său?"

Calea practică de a evita „răspândirile în afară ale minții" este să împingă, prin răsuflare, mintea înăuntru.

Palamas recomandă ca începătorul *să se sprijine pe metode*, „pentru că, anevoie se contemplă mintea pe ea însăși, fiind și foarte nestatornică. Pentru aceasta, începătorii să fie atenți la răsuflarea ce iese și se întoarce, și să o rețină puțin, ca să-și rețină astfel și mintea, observând-o în cursul respirației".

Despre purificarea minții zice că, prin repetarea Numelui, *se înlătură toate întipăriturile* [urmele, amintirile, engramările] de aici *de jos*... iar urmarea este *încetarea întregii lucrări a minții.*

„Oprirea valurilor minții", spunea alt mare isihast.

Și după ce se petrece aceasta, *omul începe să vadă cu duhul, nu cu mintea, nici cu trupul: vede în chip suprafiresc o lumină mai presus de lumină*! [lumina increată].

Dincolo de rugăciune se află o vedere negrăită, și ieșirea din sine întru unire, și tainele cele ascunse... căci fiind cu adevărat întuneric, e totuși dincolo de strălucire. Precum zice marele Dionisie [Areopagitul], întru acest orbitor întuneric[1] se dă sfinților dumnezeiasca vedere."

Această vedere a lui Dumnezeu nu se petrece la propriu, ci este, zice isihastul, *„printr-o descoperire potrivită și asemănătoare lui. Căci Dumnezeu este nu numai dincolo de cunoaștere, ci și dincolo de supracunoaștere (hyperagnostos)"*.

---

[1] Ne amintim de lucrarea *Noaptea întunecată* (*Noche oscura*) a lui Ioan al Crucii (Juan de la Cruz), care se referă la aceeași experiență mistică a „întunericului orbitor", a luminii dincolo de lumină.

Traducătorii în română, pentru *hyperagnostos* au propus termenul „necunoaștere”: *agnostos* e negativ; iar *hyper* ar sublinia paradoxul supra-necunoașterii.

Privitor la finalitatea rugăciuni, Palamas zice că este una mistică.

„Noi (isihaștii) ne rugăm cu această rugăciune neîncetată nu spre a-l îndupleca pe Dumnezeu, căci El lucrează oricum după cum voiește [după voia Lui, după *Thelema Su*, după legea cosmică]; nici spre a-l atrage către noi, căci el pretutindenea se află; ci ca pe noi înșine să ne ridicăm către Dânsul”.

Isihia și singrafia (liniștirea și scrisul)

Deși luminat până la înălțimi mistice, Palamas a scris și opere.

Se pune întrebarea dacă, după ce dobândești iluminarea și vederea în duh, mai ai nevoie să scrii opere! După ce dobândești isihia, mai ai oare nevoie să scrii sau să citești? Această întrebare a fost pusă și-n cazul altor vizionari, de pildă în cazul lui Swedenborg care, după ce vedea miezul materiei și cunoștea tainele lumii, de ce trebuia să scrie 25 de tratate?.. Da, Palamas a scris, și încă strălucitor.

Ani de zile, când își făcea asceza cu rod mult, el nici nu se gândea să dea liniștea pe scris. Dar a început să scrie în urma unei viziuni minunate. Biograful său notează episodul declanșator: Pe când Palamas era cufundat în rugăciunea minții, se pare că a fost cuprins de un somn ușor în care a avut o vedenie: ținea în mână un potir cu lapte curat. Apoi laptele s-a preschimbat în cel

mai ales vin cu mireasmă bună. Vinul deborda pe mâinile sale. Apoi s-a arătat un înger care i-a zis să împărtășească și altora această minunată băutură. Când el a întrebat: „Cum s-o fac, dacă nu există oameni care s-o caute sau s-o ceară?" Îngerul i-a spus: „Chiar dacă n-o caută și n-o cer, să le-o dai!"

Grigorie Palamas a înțeles că-i o povață de a scrie, Și din acel ceas, el a scris minunat. A scris ca să împărtășească învățătură isihastă și să destăinuie misterul luminii necreate și accederea la ea. Și a mai scris ca să apere isihasmul athonit, cu multă ardoare, și să-l impună lumii. A împletit cele două daruri și căutări: *isihia* și *singrafia*. Liniștirea și scrisul.

Biruința scrisului său pentru isihasm a fost mare. Urmările au fost două: 1) fundamentarea dogmatică a Căii isihaste și 2) apariția unor cercuri de practicieni ai isihasmului în lume, la Constantinopole și la Salonic.

Isihasmul și mirenii

Ieșirea isihasmului în lume și practicarea lui de către laici, încurajată de Palamas, nu neagă calea tradițională, a pustiei. Dar pustia nu mai este văzută ca obligatorie, sau ca o condiție sine qua non.

Și maestrul său Teolipt spunea că pentru isihast nu-i obligatorie fuga la pustie. Nu uităm însă că Teolipt însuși a stat la pustie mulți ani, pentru învățare si iluminare. Pustia, retragerea totală, este o școală necesară.

La fel, Palamas s-a format la pustie, 10 ani, și abia după iluminare și *theosis*, Palamas a lucrat în lume și a asistat la răspândirea isihasmului printre mireni. Astfel că, pentru asceza în lume, de atunci și până azi, isihasmul e conceput

numai întemeiat la „universitatea pustiei”, sau în retrageri spirituale periodice.

Cârtitori de ieri și de azi

În timpul acelei explozii de interes pentru isihasm, la Salonic mai întâi, existau și cârtitori care cenzurau acest fapt, numindu-l „un isihasm de salon”, sau „de cenaclu”.

Mai anii trecuți, un gazetar s-a exprimat mefient în legătură cu un isihasm „urban”, reiterat la noi, numindu-l „isihasm de salon” sau „isihasm de Dalles”. I-am răspuns că „un salon în care faci *noera proseuche* devine o chilie de ascet”. „Mă îndoiesc”, spunea mefientul clevetitor. Atunci am adăugat: „Oricum, isihia de salon este mai folositoare decât limbuția de salon”.

Pe drept și pe nedrept

Revenind la vremea lui Palamas, pentru a conchide, vom spune vă atunci a fost veacul când isihasmul s-a afirmat definitiv; și s-a apropiat ardent de lumea laică, iar disciplina *trezviei* a pătruns în cotidianul ortodox, pentru o jumătate de veac.

Astfel Palamas a reușit două fapte minunate: 1) a fundamentat isihasmul precum curent de reînnoire spirituală și (2) a scos isihasmul din pustie, sau a arătat că poate fi scos din pustie. Dar urmașii – pe drept și pe nedrept – l-au ferecat iarăși la pustie, pentru secole. Ziceam că *și* pe drept, căci încă nu s-a găsit un loc mai prielnic pentru a-l proteja în toată puritatea lui. În lume, el poate fi practicat (în mod excepțional), dar nu

și păstrat. Păstrarea lui nealterată se face numai în singurătatea locurilor sketice, și încă nimeni n-a probat că s-ar putea și altfel.

Până ce vom vedea, cum zice părintele Ieromonah Roman Braga la 2009, că *pustia* nici nu mai există... decât, cel mult, la... New York!

Referințe bibliografice

Filocalia, vol. VII, traducere și note de Dumitru Stăniloae, Editura Institutului biblic și de misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1977.

Dinu Cruga, *Treptele duhovnicești*. Interviu cu Părintele Roman Braga. Arhiepiscopia Ortodoxă Română, Alba Iulia, 1998.

Stâlpii ortodoxiei, volum elaborat la Mănăstirea din Buena Vista, Colorado, SUA; traducere de Const. Făgețean, Editura Egumenița, 2008.

Regula lui Calist și Ignatie

Calist și Ignatie au trăit la sfârșitul sec. XIV și au fost monahi la mănăstirea Xanthopol. Cartea lor, într-o traducere românească de la 1811, se numește *Raiul*. Căci „metoda" este resimțită mereu ca o „Scară a Raiului", pe care urci spre desăvârșire.

În original, titlul este:

„Metoda sau regula care are mărturiile sfinților spre folosul celor care aleg viața isihastă"

Acest titlu, cu trei trepte, afirmă trei lucruri:

a) Există o metodă în practica isihastă;

b) Metoda derivă din lucrarea sfinților niptici;

c) Cei care aleg viața isihastă sunt ajutați de rânduiala înaintașilor.

Calist și Ignatie încheie un secol de experiențe și elucidări isihaste, ei vin cronologic după marii isihaști atoniți pe care îi rezumă în *Centuriile* lor (prin „centurii" aici se înțelege: 100 de *capete*).

În grecește, *methoda* (din *meta* + *hodos*) înseamnă „CALE". Grigorie Sinaitul o numea „Rânduială".

Noi o numim „Meșteșug", cu un cuvânt găsit în vocabularul tradițional.

André Scrima o numește „tehnică isihastă" [*techné*, în grec. = artă]. El zice: „Isihasmul este o tehnică de întoarcere la starea paradisiacă". Dar André Scrima nuanțează: „Tehnica isihastă este pătrunsă de har". (Vezi eseul *Renașterea filocalică în ortodoxia românească*, 1958).

Numai începătorii vor apela la metodă!

Calist și Ignatie, ca și Grigorie Sinaitul, dau o replică fermă celor care susțin că-n lucrarea isihastă n-ar fi necesară o metodă, și că ar fi suficientă doar o practică empirică.

„Să știi, frate, că toate metodele și canoanele au fost rânduite din pricina neputinței omului de a se ruga în inimă curat și neîmprăștiat.

Dar când, prin harul omului, ajungem la curățenie și neîmprăștiere, lași deoparte *cele multe* [canoane, metode] și te unești nemijlocit cu Unul, cu Cel simplu, cu Cel care unește. Acesta este «Dumnezeul unit cu dumnezeii și necunoscut de ei» ai Teologului, darul care se dă numai celor puțini." (Calist și Ignatie)

Condițiile viețuirii isihaste

Prima condiție este *sfințirea minții și inimii tale*: prin chemarea Numelui mântuitor al Domnului nostru Iisus Hristos. El este Cel care a zis: „Fără mine nu puteți face nimic" (Ioan 15:9). **Simte prezența Lui în tine**! ne îndeamnă marii isihaști. Simte-I prezența, nu imaginea, nu reprezentarea.

Sfințirea minții se menține amintindu-ți mereu, de-a lungul zilei și de-a lungul orelor, de prezența Lui. Ajută-te de imagini sau evocări numai la început.

Altă condiție este triplu împletită: pacea minții, iertarea și iubirea. Trei lucruri însemnând unul singur. Lăsați grijile și polemicile. Fiecare să se roage „fără mânie și fără îndoieli". Iertarea este semnul sănătății mintale, al echilibrului psihic, al despătimirii, al stabilității afective.

Metoda naturală și cea harică

Majoritatea scrierilor recomandă să începi cu „metoda naturală" a lui Nichifor din Singurătate, despre felul „cum se ajunge la intrarea în inimă prin mijlocirea respirației și care ajută la reculegerea minții".

Se disting în Filocalie: metoda naturală și calea harică. Prima se poate învăța, se poate experimenta; a doua este tainică, și se poate doar primi.

Calea harică: „Mintea poate să ducă la capăt lupta aceasta numai cu ajutorul harului dumnezeiesc. Iar harul se pogoară în suflet prin chemarea de un singur gând a lui Iisus Hristos făcută cu credință, în toată curățenia și fără împrăștiere".

Metoda naturală, concentrarea, recursul la voință este doar începutul lucrării.

Marea metodă este să lași orice metodă.

„De vrei să ai zile fericite
Să trăiești netrupește în trupul tău".

Ceasurile

Începătorii să se sârguiască în rugăciune la anumite ceasuri și într-un colț liniștit, întunecos. Privirea să fie retrasă de la lume, ca să nu împrăștie mintea.

Isihie: „La răsuflarea ta adaugă trezvia (*nepsis*), numele lui Iisus și meditația asupra morții".

Calist și Ignatie din Xanthopol recomandă ceasurile de seară, de miez de noapte, de dimineață ca fiind cele mai potrivite.

Pentru practicianul mirean este prielnic ceasul de seară și cel de dimineață, ales în funcție de angajările sale în familie, profesie, societate. Calist și Ignatie se adresează celor care se consacră exclusiv practicii isihaste. Căutătorul mirean va face această deosebire. Dar, și în lume, alegerea orei și respectarea ei zilnic este de mare folos. Mireanul va discuta cu îndrumătorul său despre durata rugăciunii și efectele ei.

Rugăciunea isihastă se prelungește și în orele somnului, după ce mintea e pregătită. Ioan Scărarul zice:

„Rugăciunea lui Iisus să-ți împartă somnul tău."

La culcare se face astfel:

„Închină-te, fă semnul crucii; însemnă-ți patul cu cinstitul semn, așează-te pe pat; cere iertare cu stăruință; întinde-te fără să părăsești rugăciunea". Adică – adormim repetând stihul isihast.

La deșteptarea din somn, mulțumești „pentru ziua de azi" și te apuci de lucrarea cea mai de folos: rugăciunea inimii. Mintea aflându-se atunci în starea cea mai netulburată și pace.

„Regula de la părinții niptici, pentru isihaști"

Această regulă a lui Calist și Ignatie rezumă 1000 de ani de cercetare ascetică și de practică isihastă. Ea este expusă în „100 de capete" (capitole). Multe din aceste „capete" constituie o „antologie" de prescripții din marii isihaști sinaiți, egipteni și atoniți; o suită de citate sclipitoare.

Rezumăm astfel îndreptarul de practică al lui Calist și Ignatie, în 5 puncte, sau „cele 5 lucrări ale liniștirii dintâi a începătorilor”:

1) Rugăciunea minții, la ceasurile prielnice;
2) Cumpătarea în hrană, somn, simțuri;
3) Citirea din scrierile biblice și ale Teoforilor;
4) Amintirea judecății și a morții:
5) Lucrul mâinilor.

Redăm acum integral cele 5 reguli așa cum le-au formulat autorii în capitolul 45. Folosim traducerea părintelui Dumitru Stăniloae, din *Filocalia*, vol. VIII. Pe alocuri o corelăm cu o traducere recentă, făcută de Ilie și Ecaterina Iliescu, *Mica Filocalie a rugăciunii inimii*. Dispunerea pe paragrafe și numerotarea lor ne aparține; recurgem la ea, în chip didactic, pentru cei care folosesc acest text în scopuri practice.

„Cel ce este începător în ale isihiei trebuie să facă cinci lucrări ziua și noaptea:

(1) Întâi, rugăciunea, adică pomenirea [repetarea] Numelui Domnului Iisus Hristos, introdusă, cum s-a spus, odată cu aerul răsuflării și în chip liniștit, în inimă și iarăși scoasă afară, cu buzele închise, fără nici un alt gând sau închipuire.

(2) Această deprindere se săvârșește odată cu înfrânarea cuprinzătoare de la pofta stomacului, de la somn și de la lucrările celorlalte simțuri, înăuntrul chiliei, cu o smerenie sinceră.

(3) Apoi, în cântare și în citiri din Psaltire, din Apostoli și din Sfintele Evanghelii, din scrierile Teoforilor și ale sfinților Părinți despre rugăciune și trezvie, dar și din celelalte cuvinte dumnezeiești ale Duhului.

(4) După aceasta, să treacă la amintirea păcatelor, cu frângere de inimă; și meditații la judecata lui Dumnezeu, sau la moarte, sau la pedeapsă, sau la bucuriile ce ne așteaptă.

(5) La acestea, să adauge neîncetat lucrul mâinilor, pentru înfrânarea trândăviei.

Și iarăși să se întoarcă la rugăciune, chiar dacă aceasta cere o oarecare siluire, până ce mintea se va obișnui să scape ușor de împrăștiere, prin ocuparea deplină a minții cu Domnul nostru Iisus Hristos, prin pomenirea neîntreruptă a Lui, prin îndreptarea spre cămara dinăuntru sau spre locul ascuns al inimii și prin înrădăcinarea neîncetată în ea."

Partea a IV-a

MODELE ŞI METODE ROMÂNEŞTI

„Sursa bucuriei mele este convingerea ca nu voi rata Raiul."
(Arhim. Teofil Părăian)

„Cultura filocalică este singura care nu duce spre cimitir."
(Monah Rafail Noica)

Un scărar român: Gheorghe de la Cernica

Starețul **Gheorghe de la Cernica** (1730-1806) a fost contemporan cu Paisie Velicikovski. S-a format pe Sfântul Munte, a fost stareț la Căldărușani și la Cernica, a lăsat ucenici puternici în rugăciunea inimii.

Starețul Gheorghe a lăsat o lucrare-testament, destinată în primul rând ucenicilor săi, dar având importanță pentru toți lucrătorii întru isihie. Lucrarea se numește:

„Scara gânditoare duhovnicească."

Este o scară originală, rânduită în 7 trepte, (în analogie cu cele 7 laude), „prin a cărei bine tocmite suișuri să poată până și cel mai mic dintre frați a se ridica, cu mintea, de pe pământ către dorita moștenire cea fiască" (fiesc = fiu al tatălui ceresc, „fiu adoptiv", cum zice Sf. Maxim).

Starețul Gheorghe întărește: „Având și spre nerușinată pildă, pe cei 24 de ani ai supunerii mele".

Miezul acestei lucrări este *Treapta 4.* Aici, în formă de cruce, ca suport pentru memorie, sunt așezate cele „patru porunci în loc de arme", pentru despătimire și *podvig* (nevo-

ință, asceză), pe care stă „începătura spășeniei" (mântuirii). Acestea sunt:

– Prin harul brațului de sus al crucii: *ascultarea fermă* față de povățuitorul obștii și al practicii, pentru despătimire și bună lucrare. Slujirea și ascultarea vor face ca lăcașul să vi se pară „Edenul cel simțitor, petrecând într-însul ca niște îngeri în trup".

– Prin harul brațului de jos al crucii: grija pentru *spovedania* de trei ori pe săptămână.

– Prin harul brațului din dreapta crucii: *dreapta măsură*, împotrivire la „dracul de amiază", adică mândria deșartă.

– Prin harul brațului stâng al crucii: *smerita înțelepciune*, împotriva deznădejdii; și îndemnuri de a stăvili pângărirea [poluarea] minții, hulirea, dar și fantasmele.

Iar în centrul crucii este așezat îndemnul „să vă cuminecați sau pricestuiți de 12 ori pe an".

Treapta 7 a „scării" starețului Gheorghe vorbește despre lucrarea minții, povățuirea de norod, și împăciuirea limbilor.

Starețul Gheorghe nu dă slobozire a cerceta taina lucrului minții decât celor puțini și înclinați spre aceasta, după ce „își agonisesc cărți spre ajutor la meșteșugul ei", și după ce și-au învins trăitul în trup. Și citează: „Că nu va locui Duhul lui Dumnezeu în oamenii aceștia, de vreme ce încă trup sunt și numai cele pământești caută" (Fc.6:3)

Harul acestei bunătăți (adică al lucrării minții) „nu multora s-a dat", zice. Dar celor cărora li s-a dat, au primit „schimbarea" și „frumusețea cea dorită a firii dintâi".

Vasile de la Poiana Mărului și rugăciunea „lucrătoare"

O renaștere isihastă se petrece în secolul XVIII, când *asceza carpatică* este socotită mai vie chiar decât cea *athonită* (care rămânea îngrădită de dominația turcească). Și asceza *rusească* era în scădere în acel veac, sufocată de cârmuire, care interzicea pustnicia, iar pustnicii persecutați fugeau să caute în alte părți un spațiu ascetic.

Moldova apare ca o insulă salvatoare. Aici au venit să se desăvârșească starețul Vasile și monahul Paisie. Ei au venit din Ucraina, de foarte tineri, „să se lipească de sihaștrii români, să viețuiască împreună cu ei în singurătate și tăcere".

55 de ani de asceză

Dintr-o viață de 75 ani, starețul Vasile a petrecut mai bine de 55 de ani în singurătatea Carpaților. A fost un fervent practician al „rugăciunii lui Iisus", la tinerețe. Și un dascăl de isihasm, la bătrânețe.

În anul 1710, când s-a așezat la schitul Dălhăuți, Vasile „cel Străin" este deja hotărât în rugăciune. Va rămâne aici 20 de ani. În 1730, domnitorul Constantin Mavrocordat

îl ajută să construiască schitul de la Poiana Mărului (lângă Râmnicu Sărat). Aici rămâne până la moartea sa, în 1767. Aceasta e toată biografia lui. Fără multe evenimente, ci doar cu marele eveniment sufletesc al rugăciunii.

Apărarea metodei

Starețul Vasile a ieșit numai de două ori din pustietate. O dată a călătorit la Athos, ca să-l tundă în monahism pe Paisie Velicikovski.

Și o dată a călătorit la București, chemat de voievod, la o întâlnire cu capii bisericești, ca să risipească îndoielile formulate în legătură cu practica sa isihastă.

La București, în fața patriarhilor, a răspuns la întrebări. A fost un fel de verificare. Căci orice personalitate proeminentă naște suspiciunea că „reformează" ceva; sau naște invidii, și de aici acuzația că aduce elemente personale.

Starețul Vasile și-a expus metoda și temeiurile; acestea au fost găsite corecte și fidele tradiției de aur, așa că a fost binecuvântat și s-a depus mărturie în fața sinodului, „ca nimeni să nu aibă îndoieli asupra învățăturii sale".

De altfel, suportul său doctrinar e dat de patru autori filocalici, „maeștrii" săi, pe care i-a tradus și i-a prefațat: Grigorie Sinaitul, Filotei Sinaitul, Isihie și Nil Sorski.

Deși fidel tradiției isihaste și celor patru înaintași, prin experiența sa, se decantează o „taină personală" a căii urmate, astfel că vorbim de *modelul starețului Vasile*.

Două faze ale meditației creștine

Importantă pentru practica isihastă cu laicii este distincția pe care o face starețul Vasile între cele două faze ale rugăciunii minții:

– rugăciunea lucrătoare;
– rugăciunea văzătoare.

Rugăciunea lucrătoare, sau „rugăciunea practică" este faza când repeți stihul isihast simplu, insistent, în vederea „adunării minții", și a tăcerii gândurilor. Faza aceasta se numește „concentrarea". Fără să-ți propui vreun scop iluminatoriu. Râvnitorul laic trebuie să se țină în mod constant de această fază.

Și, zice starețul, să nu ne descurajăm că iluminarea deplină o va dobândi doar unul din 10 000 de practicanți.

„Destul ne este nouă, păcătoșilor și neputincioșilor, să cunoaștem măcar *urma liniștii minții,* care este rugăciunea cea lucrătoare a minții, cu care se izgonesc din inimă adăugirile vrăjmașului și gândurile cele rele, care este a călugărilor începători și pătimași".

Despătimirea: desfacerea atașărilor și rezolvarea nevrozelor

Începătorul luptă cu cele trei mari obstacole: dorința, ura și ignoranța. Adică: jinduirea, ambiția și otrava gândurilor rele. Așa se exprimă părinții deșertului. Tot ei vorbesc de obstacole precum: „duhul grăirii în deșert", pălăvrăgeala în gând, grijile și amintirea durerii.

Despătimirea presupune „cele trei lepădări": de ego, de lucruri, de lume. Rugăciunea lui Efrem Sirul, repetată zilnic, este un bun instrument de despătimire.

Starețul Vasile, el însuși se consideră „pătimaș", el însuși spune că niciodată nu poți fi sigur de despătimire. El însuși spune că a rămas toată viața practician numai al rugăciunii „lucrătoare".

Restul este taină

Pentru că starețul Vasile a vorbit atât de mult despre prima fază, ar trebui să n-o amintim pe a doua, care să rămână tainică. Despre ea n-ar trebui să se scrie, nici să se vorbească, ea rămânând să fie spusă numai la urechea discipolului de către îndrumător. Mai ales în isihasmul cu laicii, informația îngăduită trebuie să rămână strict la „faza lucrătoare" (concentrarea), baza ascezei. De aceea, despre faza a doua vom spune foarte puțin, și parțial codificat, așa cum găsim și la părinții deșertului.

Faza „văzătoare" a rugăciunii decurge din prima, când s-au produs condițiile apariției ei. La faza „văzătoare" apar efecte speciale, apar „evenimente" psihice, iar cei „împătimiți", adică cei labili emoțional, vor cădea pradă înșelării. Vor confunda halucinația cu clarviziunea, transa cu extazul, exaltarea cu iluminarea.

S-au văzut asemenea confuzii. Cunoaștem chiar un bătrân care s-a aciuat pe lângă o mănăstire și care are succes la o anumită populație periferică: halucinațiile sale (în general negative) el le dă drept „vedenii" de dincolo.

Starețul Vasile, în secolul XVIII, cerea evitarea fazei „văzătoare" așa cum Antonie cel Mare cerea ucenicilor să alunge îngerul dacă le apare la rugăciune.

Reluăm afirmația starețului Vasile, când spunea despre el însuși că este nevrednic pentru rugăciunea „văzătoare" (isihia harismatică) și se ferea de ea, pentru că se știa încă „împătimit". Dar mărturiile despre stareț arată că el dobândise rugăciunea „văzătoare". După moarte, mormântul său s-a vădit făcător de minuni, aducător de vindecare.

Paisie Velicikovski, un slav cu destin românesc

Făgăduințele pe viață

Prejudecata despre avantajele ascetului ignorant se spulberă încă o dată prin evocarea lui Paisie de la Neamț.

Paisie dă modelul sintezei perfecte între învățătură și exercițiul spiritual.

Paisie (Petru pe numele primit la botez) s-a născut în 1722 la Poltava. Face studii academice la Kiev. Învață limbi străine: latină, greacă, poloneză, slavă veche, rusă și sârbă, și firește, limba română.

Ni-l închipuiam mare și falnic la statură. Dar în „autobiografia" sa, el ne spune că era plăpând la trup, mic și slab, neputând face munci fizice. Dar puternic sufletește, cu multă voință.

Când își propunea ceva, întărea prin făgăduință, și respecta cu fermitate. Și-a făgăduit, în tinerețe, să nu bea niciodată alcool, și a respectat toată viața. N-a băut nici măcar vin, deși, când era bolnav, i s-a recomandat puțin vin pentru întărire.

La fel, în tinerețe, și-a propus să nu clevetească și să fie total discret, să nu judece pe nimeni, să nu osândească:

„Doamne, dacă voi învinui vreodată pe cineva, chiar dacă îl văd păcătuind cu ochii mei, să se deschidă pământul și să mă înghită!" La sfârșit, constată: „Și, prin harul lui Hristos, am ținut această făgăduință toată viața mea!"

Chiar când a condus obștea, el nu „denunța" pe greșitor, ci îi dădea îndreptare, individual, discret, demn, ca să încurajeze căința și ridicarea aceluia.

Șapte ani de asceză dură

Paisie vine în România la 21 de ani, la Trăisteni și Dălhăuți (lângă Râmnicu Sărat), schituri rânduite de Vasile de la Poiana Mărului. Este prima ucenicie a lui Paisie, și ea durează 3 ani.

La 24 de ani, pleacă la Athos. Este a doua ucenicie intensă și durează 4 ani.

La Athos, nu găsește îndrumător pe măsura exigențelor sale. A căutat mereu un „bătrân", știind că numai ascultarea te despătimește. Nu găsea. Dar Paisie deprinsese rugăciunea, își putea asuma o asceză solitară de anahoret. Mânca o dată pe zi, foarte puțin: câțiva pesmeți, apă cu puțin oțet. Ținea post negru de trei ori pe an. Bătea câteva sute de mătănii pe zi. Dormea foarte puțin, pe o scândură goală. Trăia în sărăcie extremă. Avea o stare lăuntrică de veșnică mulțumire. Mulțumea mereu lui Hristos că l-a învrednicit să imite întru totul sărăcia Lui. Repeta neîncetat Rugăciunea minții.

Avea și un program de studiu. Citea cărți de patristică. Traducea din grecește autorii Filocaliei.

În acest timp, Paisie a stârnit invidia unor frați. A fost acuzat de erezie (!) de către un frate athonit, dar la judecata duhovnicului a fost găsit fără prihană.

În anul 1750 vine la Athos starețul Vasile de la Poiana Mărului, maestrul căii de mijloc. El îi recomandă lui Paisie să renunțe la asceza anahoretică, să renunțe la singurătatea totală. La îndemnul părintelui Vasile, dar și pentru că rodul ascezei se împlinise, Paisie părăsește pustia și revine la viața de obște, organizând Schitul Sfântul Ilie, pe Athos, unde rămâne mulți ani.

Toată lumea poate practica isihasmul?

Paisie vine la Dragomirna în 1763 și rămâne aici până la răpirea Bucovinei de către austrieci, în 1775. Apoi merge cu o parte din comunitatea sa la mănăstirea Secu și apoi la Neamț, unde rămâne până la sfârșitul vieții (1794).

Noutatea lui Paisie este că el cerea tuturor din comunitatea monahală să practice *Oratio mentis*.

Știm că *Oratio mentis* este un exercițiu mistic, și mai știm că mistica este o treaptă supremă. Nu poate s-o practice oricine. Chiar printre monahi, foarte puțini au chemare mistică. Numai un Paisie reușea să insufle tuturor elanul unei practici maximale.

Comunitatea de la Neamț, de exemplu, avea 1000 de călugări. Ei respectau următorul tipic: a) slujba la biserică, obligatorie pentru toți; b) studiul Scripturii și al Filocaliei: intensiv ca la școală; c) rugăciunea minții: toată obștea, consecvent, cu supraveghere; apoi fiecare medita în chilia lui, căci contemplația isihastă este o practică personală, nu colectivă.

Starețul Paisie, prin acest elan de a cere tuturor să practice isihasmul dă multe sugestii/repere pentru lucrarea aceasta în mediul laicilor.

Dar, câtă vreme nu poți avea un îndrumător, durata concentrării isihaste trebuie să fie limitată. Părintele Iosif de la Văratec (sec. XIX), paisian ca orientare, recomanda laicilor doar 15 minute de repetare a celor 5 cuvinte, dimineața și seara: „Și zi așa numai un sfert de ceas, neîngreunând mintea ta, fiindcă ești nou și începător."

Secundaritatea miracolului

Paisie de la Neamț a considerat ca secundar faptul că putea face minuni: „Nu prin minuni se cunoaște sfințenia bărbaților cu adevărat sfinți".

Paisie avea darul clarviziunii, citea gândurile oamenilor, avea darul vederii înainte. Unul din biografi, martor ocular, a văzut cum în rugăciune, fața sa primea o lumină deosebită, și ne gândim că va fi fiind acel efect de fosforescență al feței care apare la unii asceți. Știa dinainte ceasul morții celor care veneau la el. A făcut vindecări. Dar, mai ales, a dat strălucire practicii isihaste. În Carpați, în secolul XVIII se constituie o adevărată școală mistică.

Prin starețul Vasile, prin Paisie de la Neamț, prin contemporanul acestuia, Gheorghe de la Cernica, centrul de greutate al isihasmului s-a mutat în Carpați. Pe atunci, asceții români dădeau lecții Principatelor din jur. Din scânteia mistică aprinsă în Carpați, prin discipolii lui Paisie și ai lui Gheorghe de la Cernica se relansează viața isihastă în vestite locuri, precum la mănăstirea Optina din Rusia sau la mănăstirea Sarov, care l-a dat pe desăvârșitul Serafim.

„Rugul Aprins": prima şcoală contemplativă românească

Drama căilor paralele. Înțelepciunea religioasă și cea laică au evoluat, în secole, pe căi paralele și autonome; ele n-au conlucrat, dimpotrivă, s-au ignorat reciproc ori au polemizat. Alteori – așa cum se petrece azi – ele s-au privit cu trufie (din partea clerului) și indiferență sau mefiență (din partea cărturarilor).

„Rugul Aprins" este primul grup remarcabil unde căile paralele... se ating: monahi și filosofi, clerici și mireni de seamă s-au întâlnit sub semnul înțelepciunii și al practicii spirituale.

În istoria mântuirii, sunt două moduri sfințitoare:

– modul lent: asceza;

– modul abrupt, total: martiriul.

„Rugul Aprins" a început prin asceză, prin practică contemplativă; și a strălucit prin mare prigonire. Cei mai însemnați membri ai grupului au fost arestați, chinuiți, distruși. Unii din membrii grupului au murit în închisori comuniste, sau au ieșit cu sănătatea ruinată. Dar mulți din ei au mărturisit că în temniță au practicat rugăciunea

minții, cu o ardoare pe care n-o cunoscuseră până atunci, și au trăit acolo, pentru prima oară, clipe iluminatorii, până la extaz mistic.

Tabăra contemplativă de la Cernăuți

Începuturile ascetice ale grupului urcă spre anul 1943.

În 1943, vara, între 1-7 august, se organizează tabăra contemplativă de la Cernăuți. De ce în Bucovina? Pentru un motiv moral și unul practic. Motivul moral: prestigiul de care se bucură Bucovina ca teren al unei puternice tradiții religioase. Motivul practic: mitropolitul Tit Simedrea al Bucovinei a avut ideea unor tabere isihaste (numite „zile de priveghere"), și a oferit facilități pentru organizarea unui stagiu de vară. Perioada nu-i aleasă întâmplător, dacă ne gândim că la 6 August este o mare sărbătoare: Schimbarea la Față. Este celebrarea transfigurării prin mistică.

Organizatorii acestei prime „tabere" sunt mitropolitul Bucovinei, Tit Simedrea, și doi monahi de la Antim, Părintele Daniil (Sandu Tudor) și Părintele Benedict Ghiuș. Interesant de notat că la această tabără de la Cernăuți au participat și tânărul Constantin Noica, Anton Dumitriu, Al. Mironescu.

Programul taberei de la Cernăuți cuprindea: liturghia, meditația personală, conferințe, dezbateri. Așadar, nu este o tabără exclusiv de experiență mistică. Rugăciunea cultică sau pastorală („rogatio": venerare, laudă) alternează cu rugăciunea mistică („oratio": convorbire cu Dumnezeu).

În tabăra de la Cernăuți s-a născut ideea de a constitui o Asociație cu statut legal menită răspândirii Ortodoxiei, sub titlul *Rugul aprins al Maicii Domnului*.

Tit Simedrea, ierarhul isihast

Tit Simedrea a fost un om luminat, fascinând prin calmul tonic; a avut o influență necăutată, dar puternică, în veac. A fost omul din umbră care a impulsionat mișcarea iluminatorie „Rugul Aprins". Sandu Tudor a mărturisit că Tit Simedrea a avut un rol metanoic în opțiunea sa religioasă. Unii au considerat că Sandu Tudor a fost „convertit" pe Athos, fapt în parte adevărat. Totuși, Sandu Tudor spune că, mai mult decât Athosul, l-a marcat răscolitor și decisiv Tit Simedrea; acesta l-a impulsionat în structurarea mișcării de la Antim. Aceeași mărturie despre influența marelui ierarh o face, după ani, Părintele Adrian Făgețeanu, personalitate de mare anvergură în mișcarea de la Antim.

Deși a ajuns înalt ierarh, Tit Simedrea trăia simplu, ca un ascet. Era privit cu evlavie, nu pentru rang, ci pentru valoarea sa umană.

Nu îngăduia să i se adreseze cineva cu formula oficială și pompoasă: „preasfințite". Te întreba, blând și logic:

– Dacă îmi spui mie *preasfințit*, cum îi mai spui lui Dumnezeu?

„Era un om încercat și stoic, cu o liniște cumva fantastică, fără să se plângă vreodată de ceva!" spunea Antonie Plămădeală, care a fost hirotonit de el.

Preotul Damian Bejan povestește un eveniment inițiatic pe care i l-a produs Tit Simedrea; îl învăța tainic pe neofit cum să obțină unul din darurile de la Duhul Sfânt: predicarea, puterea de pătrundere în inima omului, harul de a vindeca bolnavi, harul scrisului. Pentru aceasta crea un moment psihologic special.

Preotul Damian Bejan mărturisește că, urmând acel tainic prilej, a obținut harisma cerută, pe lângă harul preoțesc primit prin hierotonie.

Tit Simedrea a fost un ierarh care a îmbinat cărturăria cu isihia. A scris cărți remarcabile; a făcut exerciții spirituale. N-a avut ucenici din cei veșnic agățați de maestru ci oameni care au cunoscut iluminări spontane, persistente sau episodice, întretăindu-se cu el.

Deși interiorizat și singuratic, a făcut multe călătorii misionare pe glob, în Occident și-n Orient. A avut un rol în introducerea calendarului pe „stil nou" la noi. În anii prigoanei antievreiești, a salvat mulți evrei din Cernăuți.

După ocuparea Cernăuțiului de către armata sovietică, Tit Simedrea s-a retras întâi la Suceava, apoi la Mănăstirea Cernica, această cupolă geodezică a misticii române.

Aici a mai viețuit mulți ani, cu discreție, între cărți, canon și altar, aureolat de trăirea isihastă deplină.

S-a mutat la Domnul la vârsta de 85 de ani, în 1971.

Fazele „Rugului Aprins"

Întâi, a avut o fază „pastorală", în care predominau efervescența verbală, conferințele, expunerile, dezbaterile.

Apoi, în faza a doua, se va accentua aspectul practic, *inițiatic*. „Rugăciunea inimii avea să fie rațiunea ultimă a acestui grup", notează unul din membrii grupului, dr. N. Nicolau.

Prin „inițiatic" înțelegem: mutarea minții de la veacul acesta spre „alt veac". Este o mutație mentală, o schimbare de atitudine lăuntrică, un salt de la *informațional* la *revelatoriu*. Mutare de la simțuri la Duh. De la timpul subiectiv

la perceperea acelui prezent continuu al meditației, prezentul liturgic[1].

Acest pas inițiatic se trece cu ajutorul unui mare îndrumător, al unui mare duhovnic, care îți relevă cele două aspecte ale meditației isihaste: aspectul exterior și aspectul interior: procedeul „oratio mentis" ca meșteșug având un „îndreptar"; dar și ca Taină a „convorbirii cu Dumnezeu după tăcerea gândurilor".

Părintele Daniil (Sandu Tudor) a impulsionat faza pastorală a grupului isihast.

Faza *inițiatică* a „Rugului Aprins" s-a cristalizat odată cu venirea călugărului Ivan Kulâghin, zis Ioan cel Străin.

Acesta ajunge la noi odată cu armatele române în retragere de pe frontul rusesc. El se stabilește întâi la Cernica (în sept. 1945). Apoi el ia cunoștință de cenaclul de la Antim; participă. Constată că Sandu Tudor are o personalitate puternică, dar simte că acesta are nevoie de văpaia iluminării, de accentuarea aspectului revelatoriu. „Acest om are nevoie de mine!" își zice.

Ioan cel Străin orientează grupul de la Antim spre aspectul iluminatoriu și mistic. Căci adevăratul isihasm așa este: iluminatoriu și mistic. Prin asta se deosebește el de cultul liturgic, cu care nu se confundă (așa cum presupun unii) ci se potențează.

---

[1] Conceptul „inițiatic" apare o singură dată în Noul Testament, la Sfântul Pavel, Filipeni 4:12; dar ca sugestie, apare abundent la Hristos, de exemplu: „Eu nu sunt din lume". Acest concept comportă trei aspecte: a) Inițiatic înseamnă transmisie tainică de la maestru la ucenic. b) Înseamnă producerea mutației mentale de la timpul subiectiv la timpul continuu (prezentul liturgic sau cosmic, sau „alt veac", cum zice Sfântul Vasile). c) Inițiatic înseamnă trecerea de la cunoașterea informațională la cea revelatorie. Isihasmul este inițiatic și mistic. El are și un aspect preparatoriu, „pastoral" sub care este îndeobște, și reducționist, predicat la noi.

Ioan cel Străin avea și aura „trimisului", avea și experiență lungă de duhovnic într-o vestită mănăstire (Optina); și avea și prezența percutantă a celui ce-și rostește testamentul spiritual, presimțindu-și sfârșitul, martiriul.

A doua tabără isihastă și stihia istoriei

În vara lui 1947 are loc a doua „tabără" contemplativă, la mănăstirea Govora, tot între 1-7 August, sub semnul Schimbării la Față.

În 1950, Părintele Daniil (Sandu Tudor) se află la schitul Crasna, unde vrea să întemeieze o „școală isihastă". Daniil este arestat prima dată în 1950. Eliberat și arestat iarăși.

În 1958 toți fruntașii „Rugului Aprins" au fost arestați, încarcerați.

Prigoana se înăsprește cumplit. Comuniștii se temeau de mistică, în care presimțeau o forță teribilă care le scapă de sub control. Un exemplu despre cota de teroare: pentru simplul fapt că s-a spovedit o dată la Părintele Daniil, tânărul Dan Grigore Pistol a fost arestat și a făcut 4 ani de pușcărie! Vedem în aceasta și sălbăticie, dar și spaima comuniștilor în fața unei mișcări care a polarizat energiile spirituale ale vremii. Voiau să smulgă mistica nu numai din programa școlară, dar și din capul asceților. Dictatura a simțit că experiența mistică e o mare generatoare de putere în veac și dincolo de veac.

Postumitatea grupului isihast

Imaginea grupului „Rugul Aprins" apare modificată de posteritatea sa. Pe timpul constituirii sale, cei care-l frecventau erau tineri, mulți dintre ei aveau să-și contureze

personalitatea mult mai târziu, după consumarea „timpului Rugului Aprins" (cum sună titlul unei cărți excepționale de Andrei Scrima). Sporind personalitatea fiecăruia dintre foștii aderenți, sporea și imaginea grupului de altădată. Dar este valabilă și reciproca: fiecare din ei a primit referința de blazon patristic (mai pretențios decât cel patrician) prin apartenența sau simpla incidență la evenimentul ascetic numit „Rugul Aprins".

Tabloul „Rugului Aprins" va trebui să fie completat, de noi sau de altcineva, cu alte profiluri de mare anvergură: Părintele Benedict Ghiuș, arhim. Sofian Boghiu, arhim. Roman Braga, arhim. Petroniu Tanase, scriitorul Vasile Voiculescu, poetul Ion Barbu, și Ștefan Todirașcu, cugetător de elită, autor al unei „Tâlcuiri a Evangheliei după Ioan".

Dar și Olga Greceanu, singura femeie, după câte știm, care a atins un stadiu mistic, dintre toate cele care au participat la „Rugul Aprins". Ea a predicat de la amvon în biserici, a pictat biserici alături de arhim. Sofian Boghiu, a scris un „Dicționar creștin" în opt volume. A fost văzătoare cu ochii minții.

Revelarea *Sbornicului*

Când Ioan cel Străin a adus *Sbornicul* în cercul „Rugul Aprins", a produs senzație.

Sbornicul este o culegere de texte filocalice vechi și noi: este o Filocalie adăugită, adusă la zi, îmbogățită mai ales cu texte din mistici ruși și moldoveni din veacurile XVIII – XIX.

Părintele Roman Braga, în amintirile sale despre „Rugul Aprins", evocă venirea părintelui Ioan cel Străin (Ivan Kulâghin) la mănăstirea Antim, în 1945, toamna. Zice:

„El a văzut că noi bâjbâim ceva, căutam ceva, dar nu știam nici unde, nici cum."

Părintele Roman Braga vorbește aici cu modestie. Este drept că Sandu Tudor (părintele Daniil) demarase programul cercului filocalic prin conferințe, prin dezbateri; era faza pastorală sau catihetică a „Rugului Aprins". Aspectul practic fiind lăsat la inspirație personală și, evident, simțindu-se lipsa unui îndrumător de anvergură.

Ioan cel Străin (Ivan Kulâghin) venea cu experiența sa maximală de la mănăstirea Optina, și venea cu propria sa vocație mistică. El a imprimat un caracter inițiatic acestui cerc. El spunea deslușit că isihasmul nu este expozitiv, nu

este teoretic, nu se învață la seminar; ci este inițiatic, se primește de la un maestru spiritual, se practică stăruitor până la acea schimbare lăuntrică – mutarea minții în lumina taborică.

Ioan cel Străin a introdus ritualul hierotosiei, adică al confirmării ucenicului. El a confirmat 12 practicieni-ucenici. Pe trei dintre aceștia i-am cunoscut. Ioan cel Străin vorbea ca unul care ține de o tradiție mare, din lanțul de aur al transmiterii isihaste, de la Optina. El a adus la noi *Sbornicul* dar și cartea *Pelerinul rus*. Pentru transmitere, se servea de un interpret basarabean, Leontie Calmâcu. În ianuarie 1947, și părintele Ioan, și ucenicul Leontie aveau să fie arestați și să sfârșească martiri. Ioan cel Străin a fost întemnițat la Odesa iar Leonte a fost deportat în Siberia.

Entuziasmul stârnit de *Sbornicul* și de *Pelerinul rus*, și influența părintelui Ioan au fost atât de remarcabile, încât i-au făcut pe unii istorici să vorbească, mai târziu, de caracterul slavizant al „Rugului Aprins". Dar ceea ce a adus Ioan nu este propriu zis un spirit slav (căci evlavia nici nu are etnie!), ci a adus un adevăr patristic de seamă: că isihasmul este inițiatic, nu teoretic: nu se învață din cărți, nici la facultatea de teologie; el se primește de la un maestru spiritual, el presupune o relație directă îndrumător-ucenic. Și presupune o mutație mentală.

Este drept că Ioan punea în fața practicienilor și modele slave puternice, ca Teofan Zăvorâtul sau Serafim din Sarov. Dar mai ales, el punea în față exigențele unei practici maximale.

Sbornicul începe să fie cunoscut și folosit de către cei ce voiesc să practice.

Sbornicul a fost editat în 1936, la mănăstirea Valaam. Este alcătuit de egumenul Hariton.

Titlul dat de egumenul Hariton este: „*Lucrarea minții. Despre rugăciunea lui Iisus*. Culegere de învățături ale Sf. Părinți și nevoitorilor cunoscuți."

Culegerea extrage mai întâi texte din Filocalia clasică, din care sunt antologați circa 15 autori din secolele IV-XIV. La aceștia se adaugă circa 10 autori ruși și moldoveni din ultimele trei secole, XVIII-XX.

Un spațiu vast este acordat lui Paisie de la Neamț (Velicikovski). Spații ample sunt rezervate misticilor ruși, precum: Serafim din Sarov, Ignatie Briancianinov.

Mai sunt incluse scrisori către ucenici ale stareților de la Optina și de la Valaam, povățuitori în lucrarea rugăciunii inimii.

Ediția românească a *Sbornicului*, publicată după 1990, include și „Scrisoarea testament" a lui Ioan cel Străin către ucenicii săi români, scrisoare elaborată în 1946, în penultimul an al vieții sale pământene.

Un popor isihast

În cartea sa *Tradiție și libertate în spiritualitatea ortodoxă* (1983), dr. Antonie Plămădeală observă că părintele Ivan Kulâghin, deși a avut audiență printre câțiva monahi intelectuali, nu a reușit să reimplanteze modelul paisian, nici să creeze o tradiție. „Foștii săi admiratori s-au înscris încetul cu încetul în tradiția românească, autohtonă", zice Antonie Plămădeală. Stilul românesc este dat de „un isihasm practic, nu maxim, nu arid."

Recent, într-o călătorie - pelerinaj în România, arhim. Efrem din Vatopedu observă, chiar la timpul prezent, o

tendință contemplativă la români, ceva ce ține de firea etniei. Ei zice:

„Poporul român este din fire un popor mistic. Românul este, prin caracter, pentru viața lăuntrică. Poporul român este un popor isihast.” (*Cuvânt din Sfântul Munte*, 2001).

Oricât de măgulitoare ar fi această constatare din partea unui egumen grec, știm că prețioasele trăsături native sau etnice vor zămisli flori mistice numai prin lucrare, stăruință, har. Același egumen grec Efrem, la o altă vizită în România, dădea cu noi de pământ, vorbind de lenevirea ascezei române. Evident, în ambele dăți, dânsul a exagerat...

Un isihast „zăvorât”: Părintele Calinic Cărăvan

Urcușul ascetic și extazul

Părintele Calinic Cărăvan s-a născut în 20 iunie 1906.

Intră la 19 ani în mănăstire, la Frăsinei. Rămâne aici 5 ani. Evoca Mănăstirea Frăsinei ca locul formării sale în monahism. Frăsinei este o mănăstire cu ritmuri athonite, austere. Acolo a putut deprinde bine călugăria. Se fericea că a ucenicit acolo.

În 1930 a venit la Lainici, împreună cu alți monahi din Frăsinei. Lainici era doar un schit; curând acesta devine mănăstire cu rânduială severă. În 1935, Părintele Calinic a fost hirotonit preot, iar în 1937 a devenit duhovnic.

Avea mereu o dorință vie să dobândească rugăciunea inimii. A aflat despre aceasta de la Părintele Porfirie Bucurescu, la Frăsinei. Citea și cărți despre Rugăciunea minții în inimă, *Filocalia*, *Patericul*. Dar voia mai mult.

Ajutorul a venit deodată: a avut ocazia să-l cunoască pe acel misterios călugăr prigonit, ajuns din Rusia în București: Ivan Kulâghin. Acesta și-a spus Ivan Strannik,

Ioan cel Străin. Era „străinul”, nu atât pentru că venea din altă țară, cât amintind simbolul lepădării lumescului, făcându-se vrednic de *xeniteia*: străinia, pe acest pământ unde suntem oaspeți și trecători...

Întâlnirea părintelui Calinic cu Ioan cel Străin, la Cernica, a fost roditoare. A primit șocul inițiatic, cunoașterea revelatorie; a primit elanul spre lucrarea mistică. Aceasta a fost în 1946.

Între 1952-1974, Părintele Calinic Cărăvan este stareț. În răstimpuri, scapă de grijile stareției (care „răspândesc mintea”!) și face retrageri de rugăciune.

Într-un an, s-a retras într-o colibă singuratică la un metoc al mănăstirii, lângă Târgu Jiu. S-a închis acolo, hotărât să nu iasă până nu va afla dulceața divină a *isihiei*. A stat făcând post și făcând neîncetat rugăciunea minții, ziua și noaptea. După trei zile de asemenea lucrare, el cunoaște extazul mistic. L-a cuprins o bucurie imensă; stătea întins la pământ și-i venea să se zvârcolească de bucurie, copleșit de lacrimi. Puțini asceți români au cunoscut extazul mistic.

L-am întrebat pe Părintele Calinic:

„Ați mai avut trăiri de asemenea intensitate, după aceasta? Starea dobândită atunci s-a fixat, sau era trecătoare?”

A răspuns că asemenea stări s-au repetat de câteva ori, cu trăire arzătoare, dar parcă nu la înălțimea și durata primei dăți.

Secretul rugăciunii neîncetate

În zilele de 2-6 august 1989, sub semnul Schimbării la Față, am făcut o retragere liniștitoare la Mănăstirea Lainici. Voiam să fiu în preajma părintelui Calinic Cărăvan.

Reactualizez acum chipul său: un bătrân cu barbă albă, mic de statură. Cu ochii plecați spre pământ. Cu gesturi încete. Cu aspect modest, fără nimic spectaculos. La prima vedere, nu ai fi zis că aveai în față un uriaș al rugăciunii. Dar treptat, liniștea de dinspre el te cuprindea ca un balsam. Nu era genul frapant-hipnotic, ci genul mângâietor.

Băteam la ușa chiliei sale la ora 9.30. Până atunci el își făcea rugăciunea. Îmi deschidea. Intram, mă așezam. Tăcere lungă.

Întrebam, continuând discuția începută în ajun:

„Există un secret al rugăciunii neîntrerupte?"

„Există. Secretul este să ai o dorință de Dumnezeu dinlăuntru. Dacă ai această dorință, ai totul: bucuria de a te ruga, puterea de a te ruga. Dar trebuie să existe această sete de Dumnezeu. Să fie dorul de Dumnezeu. Dor mare. Acolo în tine. Să se aprindă dorul. Și când se aprinde dorul, arzi de dor".

După o lungă tăcere, el continua:

„M-am întrebat: Ei, Sfinții Părinți, cum puteau? Ei cum puteau, și eu nu? Și am încercat. Și atunci am reușit! Și atunci am simțit dorința de Dumnezeu. Dorul de Dumnezeu se aprinde după rugăciune".

„Cum se întreține ardoarea aceasta, să nu se stingă?"

„Prin nevoință. Multă nevoință. Și nevoința trebuie *împărțită*. Tot timpul, ziua și noaptea. Numai *Doamne Iisuse* am zis. Atât. Fără lecturi. Când oboseam în picioare, stam pe scăunel. Dacă oboseam pe scăunel, făceam închinăciuni, mătănii. Schimbarea poziției – pentru alungarea monotoniei, a ațipelei. Mai mult în picioare. Alternând cu închinăciuni. Pentru solicitarea trupului, evitarea stării auto-hipnotice, pentru trezie."

„Cu ochii deschiși sau închiși?"

„Cu ochii deschiși. Totdeauna".

„Sincronizați rugăciunea minții cu respirația, cum zic unii părinți? Adică inspirație la „Doamne Iisuse Hristoase" și expirație la „miluiește-mă"?

„Nu. Eu nu țin cont de respirație. Respir cum îmi vine. Dorul acesta spre Dumnezeu ne duce spre El. Și mereu mă gândeam: Ce-i determina pe acei pustnici de altădată să se ascundă în crăpăturile stâncilor, și să se roage acolo? Cum erau în stare?"

Părintele Calinic Cărăvan credea că veacul nostru este sărac în spirite mari. Că nu mai există oameni mari în credința lor. „Ce ați venit la mine? Un păcătos!" se smerea.

Lucrul și sublucrul

La ora 0,30 începea miezonoptica. Mica biserică era plină ochi. Venea multă lume la slujbele de noapte. Însuflețire mare, participare inimoasă. Mult tineret. Orele treceau cu bucurie.

Dimineața, eram iarăși la chilia părintelui Calinic. Continuam convorbirea despre Rugăciunea lui Iisus.

– Părinte, ați spus că ne înnoim numai „dacă punem lucrul nostru mai presus de sublucru". Ce este sublucrul?

– Sunt grijile pentru agoniseală. Grijile cele multe din lume. Iar lucrul este rugăciunea, curățenia, citirea unor cărți sfinte, dragostea pentru ceilalți.

– Slujirea semenului, munca dezinteresată, ofranda?

– Așa.

– Orientalii spun: acțiune și non-acțiune. Sunt niște chei filosofice, la ei. Non-acțiunea este munca dezinteresată, fără lăcomie de câștig, slujirea. Și ei gândesc astfel.

– Pentru noi, este limpede așa cum spune la *Pateric*: lucrul, adică nevoințele sufletești; și sublucrul adică grija de multe, agoniseala celor materiale.

Pe vremea aceea, eram îndemnat să fac comparații între Orient și Occident. Dar comparațiile sunt pentru teoreticienii culturii, nu pentru practicieni.

Cineva mă îmbia astfel: „Tu ai umblat prin lume și ai cunoscut, trebuie să scrii un studiu comparativ între ei și noi, să vedem cum stă problema!”

I-am răspuns: „Problema stă așa: *Ora et labora*. Adică roagă-te și lucrează”.

Atunci, în august 1989, în prezilele Schimbării la Față, Părintele Calinic Cărăvan mi-a spus încă o dată, ca și testamentar:

„Secretul este să dobândești înlăuntrul tău dorul de Dumnezeu. Dorința mare de El. Numai asta îți ține ardoarea către lumină. Numai asta: dorința și trebuința de El. Aprinde vâltoare mare înăuntru.”

Apoi a sunat pentru masă. M-a îndemnat foarte blând:

„Mergi la trapeză, mergi și mănâncă ceva la noi”.

Am răspuns că nu simt nevoia și că aș dori să rămân aici, în chilie.

Dânsul nu mergea la masă. Postea mult, fără efort, ci simplu, nu avea trebuințe.

În noaptea următoare, am avut o stare de trezie cu totul clară, de care îmi amintesc și acum.

Ispita vorbirii frumoase

Peste ani, vorbeam cu părintele Vasile, evoca, zicea:

– Așa de tăcut era Părintele Calinic, că noi nu-l cunoșteam, dar pe Athos se știa de dânsul. A fost mai

mare decât am știut noi. Nu avea darul cuvântului, dar era trăitor intens. El nu-ți explica, numai din liniștea lui puteai lua abundent, din bogăția lui.

– Dacă te învredniceai.

– Da, așa. L-a ferit Dumnezeu de darul grăirii frumoase, ca să nu se slăvească! Își urma calea, nestingherind pe nimeni.

– A avut ucenici în mănăstire? întreb.

– A avut un ucenic care lucra cu ardoare: călugărul Ioan Neamțu, un tânăr prigonit de securitate, un tânăr revoltat. Mare postitor: a făcut legământ să nu mănânce decât verdețuri, 18 ani n-a mâncat decât verdețuri. Și spunea mereu rugăciunea. Dar îl urmăreau, era mereu hărțuit, îi stricau taina, ei ne amenințau și pe noi, și el, călugărul Ioan, se stârnea. S-a îmbolnăvit și a murit tânăr, la 43 de ani, în 1994. Părintele Calinic Cărăvan a mai avut câțiva ucenici neștiuți. Unii sunt în lume, mireni care au primit de la dânsul binecuvântare pentru rugăciunea inimii. Numai Dumnezeu știe câți sunt.

Apoi spune:

– Fără isihasm suntem seci. Facem teologie, facem slujbe, dar fără isihasm am fi seci. Când ne plângeam de slăbirea noastră, Părintele Ioan Păcătosul (fost stareț) ne tot repeta: «Pentru că nu vă rugați!» Așa nu mai suntem ca rugătorii mari, nu mai există isihaștii de altădată!

Isihasmul ar trebui să fie prima noastră strădanie. Nu poți trăi continuu în Dumnezeu decât prin isihasm. Aceasta-i veriga om-Dumnezeu. Altfel, lipsește continuitatea om-Dumnezeu.

Cuvânt despre Rugăciune al părintelui Cleopa

Părintele Cleopa vorbea despre Rugăciunea lui Iisus și din practică, și din modelele filocalice, memorate fidel. Era una din temele sale predilecte.

Am trei înregistrări ale „Cuvântului despre rugăciune", făcute la date diferite: două înregistrări pe casete audio și una de mână. Toate sunt asemănătoare în conținut, și totuși fiecare are ceva nou, mici punctări, diferențe de imagistică. Părintele expunea liber și noutatea țâșnea lesne, la tot pasul!

Era căutat de râvnitorii de isihia. Ne zicea: „Au venit aici zilele trecute Părintele Irineu al Greciei, cu zece stareți și zece starețe și douăzeci de greci. Și m-au pus să vorbesc despre cele nouă trepte ale rugăciunii. Le-am vorbit, le-am arătat".

Părintele Cleopa a dobândit rugăciunea inimii în anii '50, în singurătate totală. A stat 10 ani la pustie, în munți. Era hărțuit de comuniști, urmărit, căutat. Avea interdicția de a predica. Se ascundea și în niște case „care aveau încăperi cu perete dublu", la Poiana Largului, la Pipirig. Se ascundea și-n pădure.

„Nu știa nimeni de mine, decât un pădurar, Dumbravă”.

„Ce făceați toată ziua?”

„Mă rugam, scriam. Am scris cărți pe rădăcini de brazi... Multe pagini din volumul *Urcuș spre înviere* sunt scrise pe rădăcini de brazi. Multă liniște am avut acolo!”.

Iarmarocul minții

„Rugăciunea minții” este jumătate de rugăciune! Numai jumătate! zice părintele Cleopa. Unul făcea rugăciunea minții și s-a supărat pe ăla, potrivnicul. Îi zice: „Dă-te jos, mă, de-acolo! Că-i mare iarmarocul!”... La rugăciunea minții, încă e mare iarmarocul! E pasăre c-o aripă – rugăciunea minții!

Poți zbura cu o singură aripă?... Este jumătate din rugăciune. Trebuie să pogori mintea în inimă.

Când ai pogorât mintea în inimă, când mintea pogoară în inimă, întâlnește două vămi.

Prima este vama imaginației. Să nu se oprească mintea la închipuire! Cu Dumnezeu nu mă pot închipui, nici heruvimii, nici serafimii. Să treacă precum fulgerul!

A doua este vama rațiunii, la poarta inimii. La poarta inimii! Aici o atacă prin minte dracii numiți „arhiconi teologi” care știu scriptura pe de rost. Da. Că n-o atacă cu lucruri rele! Îi dă rațiunii de lucru. Numai ce vezi că stă la rugăciune și că îi iese în minte, îi apare în minte: „Munții au săltat ca berbecii. Și dealurile ca mieii...”

„De unde e asta? își zice, ce-or fi munții? ce-or fi dealurile? cum saltă?” După Sfântul Grigorie Palamas, *munții* înseamnă cei îndumnezeiți, cei sub lucrarea Duhului Sfânt. Mai mari decât cei de pe treapta a doua a

urcușului duhovnicesc! Că urcușul are trei trepte duhovnicești: Făptuirea morală; contemplarea naturală în duh; îndumnezeirea.

Da! Iacă munții: „Oameni îndumnezeiți". Dar dealurile? „Oameni de pe treapta a doua a urcușului duhovnicesc".

Oare cei îndumnezeiți („munții") au săltările Duhului mai mari decât cei de pe treapta a doua („dealurile")?

Atacul „dracilor psihologi"

Deci mintea, când pogoară în inimă, o atacă dracii psihologici. Și nu-i dau gânduri rele, îi dau rațiuni dumnezeiești. Numai ce auzi:

„Lipsit-au de la mâncare oile, că nu văd boi lângă iesle." Care iesle? Biserica. Care oi? Biserica ascultătoare. Care boi? Biserica povățuitoare. „Lipsit-au de la mâncare oile, că nu văd boi lângă iesle". Ce zice? Când n-or fi predicatori buni în biserică, preoți vrednici, lipsește poporul de la mâncare, de la predică.

Așa gândește el. Și el stă, și încă-i mai dă dracu mândrie: „Măi, bine înțeleg eu lucrurile astea. Că eu mă rog acuma". Nu se roagă, el teologhisește.

Ioan Gură de Aur zice: „Nu teologhisi, trebuie să ai grijă să cobori mintea în inimă, cu o singură rațiune: *Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul*". Să dai la o parte orice gândire când ajungi la poarta inimii.

Cuiul de foc

Când s-a lăsat mintea în inimă, care-i semnul că s-a unit mintea cu inima? întreb.

Apare un cui de foc! zice. Uite aici! Un cui de foc. Se-ncălzește inima tare, împrejur, pieptul, umerii, coloana vertebrală, tot corpul se-ncălzește ca focul. Se-nalță-n inimă o dulceață dumnezeiască, pe care n-o poți exprima prin cuvânt. Ce-i aici? S-a unit mintea cu inima. Mireasa cu mirele Hristos. Zice: V-am logodit pe voi, mireasa cu mirele. S-a întâlnit în partea cuvântătoare sunetul nostru cu mirele Hristos. Și atunci simți o dulceață mare și-o căldură negrăită.

Căldura... Asudă corpul grozav, și când încep ochii a vărsa lacrimi... Eram în pădure... a venit un bătrân... și ne-am coborât cu mintea în inimă două ore și zece minute... În două ore și zece minute... n-am avut la mine decât trei batiste. Le-am stors de trei ori de lacrimi, atâtea lacrimi am vărsat. Semn că s-a-ntâlnit mintea cu inima, și Hristos cu rugăciunea. Asta-i rugăciunea cea curată, care-i cu lacrimi din adâncul inimii.

– Ați mai trăit asemenea înălțare? Alte dăți?

– Eu n-am voie să spun. Că Sfinții Părinți nu povesteau asta. Nu-i voie să spui. Dacă se-ntâmplă să spui, zici așa: „Știu pe un om oarecare, care s-a înălțat până la al treilea cer... Nu am fost eu acela." N-ai voie să povestești. Asta e nebuneală... Mi-o spus alții! Și mi-o spus că după cât o fost mintea în inimă atâtea bucurii dumnezeiești și-atâtea gânduri că aproape o lună de zile piciorul inimii lui nu s-o mai clintit din lumea asta, ...numai de rai, de rai, numai contemplații dumnezeiești și curățire cu atâtea lacrimi.

Dar la această rugăciune a inimii, rugăciunea cea curată, ajunge unul din 10 000, din cei care se silesc! zic Sfinții Părinți. Din cei care se silesc, unul la 10 000...

Treptele înalte

Mai sus de rugăciunea inimii este rugăciunea *de sine lucrătoare*. Așa spune în *Cântarea cântărilor*: „Eu dorm și inima mea se roagă”.

Când ajunge omul în starea aceasta, n-o are numai un ceas sau două, rugăciunea. Ci totdeauna.

El doarme, iar inima lui se roagă lui Dumnezeu. Asta-i mai înaltă ca rugăciunea inimii.

Și este alta, mai înaltă: *rugăciunea văzătoare*. Eu stau aici, și văd ce se-ntâmplă în Sfântul Munte, în Ierusalim... Așa era Antonie cel Mare. El stătea de vorbă cu călugării și odată zice: „Fratele nostru Amun, de la Muntele Nitriei, a murit.” Asta-i în rugăciunea văzătoare, când omul stă aici și poate să vadă în toată lumea. Asta e faza a opta a rugăciunii.

A noua e *rugăciunea contemplativă*... S-a ridicat Pavel la cer. Asta-i răpirea minții către Dumnezeu. De multe ori cu tot cu trup.

Acestea-s cele nouă trepte ale rugăciunii așa, pe scurt. Noi să ne mulțumim să ne rugăm cum putem; dar să fie rugăciune cu lacrimi!

Rugăciunea te învață rugăciunea

I-am vorbit părintelui Cleopa despre *Cercul de practică isihastă* din București. Studiul tradiției patristice. Introducere în „meșteșugul și taina liniștii”.

– Rugăciunea inimii se poate face și-n grupuri! spune părintele Cleopa. Dar în grupurile mari nu este suficientă liniște pentru concentrare. Numai când omul e în liniște, poate să se concentreze cu atenție la rugăciune.

I-am răspuns : Firește, rugăciunea isihastă este personală, individuală, se face numai în singurătate. În grupuri, omul poate doar *să deprindă rugăciunea*, sub îndrumare.

Părintele Cleopa spune:

– Dar să nu fie teorie. Că mai mult este teorie... Practica! Să fie practică! Și nu practicați cu [exerciții de] respirație! Spuneți *Rugăciunea inimii* ca oricare rugăciune, ca *Tatăl nostru*. Rugăciunea te va învăța rugăciunea.

Memento mori

Sfârșit de toamnă senină, însorită, 1995. Părintele Cleopa a venit în șopron, între lemne tăiate. Șopronul nu are porți: se deschide direct spre soare. Imagine rustică liniștită. Bătrânul are fața luminată de liniște.

Zice: Stau aici, la aer. Doctorul mi-a zis să stau la aer. Mi-a zis să vorbesc *numai o oră pe zi* și să stau la aer... Am avut patru operații. Am 84 de ani. Frații mei, călugări și ei, dormeau în sicrie, 3 ore pe noapte...

Teribilă această imagine: monahii dormind noaptea în sicrie, trăind amintirea morții, trăind adevărul efemerului pământesc.

Părintele Cleopa zice:

„Aici, pe lume, este doar locul de trecere. Nu suntem veniți să stăm aici”.

Înțelesuri. Cât mai stăm aici, ni-l facem frumos, locul de trecere, ni-l luminăm. Și ne luminăm. Sporirea ființei. Înmulțirea harului. Modul cel mai bun de folosit timpul până la trecere. Asta știm. În rest, ce este mai departe, și Voia finală, nu știm. Ecleziastul a răspuns astfel: „Cei vii știu că vor muri. Morții nu știu nimic.” Așadar alegem modul bun de folosire a vremii, în acest loc de trecere.

Aseară am fost la întâlnirea părintelui Cleopa cu mulțimea de credincioși. Sala era plină ochi. Public de toate vârstele. Predominau femeile, care rămân totuși garantul bunătății, azi. Și oameni de prin sate. Dar și pelerini orășeni, veniți să se închine la mănăstire dar mai ales să-l asculte pe Părintele Cleopa. Oamenii stăteau pe bănci, înghesuiți, alții în picioare. Mitropolitul Antonie Plămădeală scria: „Mănăstirea Sihăstria este un fel de universitate populară în aer liber: este locul unde cei care vin își pot reînnoi viața".

Părintele Cleopa spunea pilde și parabole.

„Mai rezistați?" întreba părintele. „Pe cea cu împărăteasa o știți?" – Toți răspundeau: „Rezistăm, părinte, ne umpleți de daruri!" Unii au mai auzit aceste parabole, dar le-ar tot asculta, sunt ca un oxigen al sufletului.

Are darul zicerii frumoase. Dramatizează povestea. Intimizează faptul biblic. Îmbracă personajele biblice în catrință și ițari, ca lumea să le simtă rude și consăteni. Părintele are duh de scriitor moldav. Este un Ion Creangă filocalic. Scenariile biblice sunt aduse aici, în pridvor, actualizate. Dumnezeu i se adresează lui Adam cu strigarea: „Mă, Adame, măăăăă!"

Evocarea are farmec și, mai ales, viață și culoare. Ascultătorii sunt captați, întineriți. Așa cum erau captați junimiștii ieșeni de vorbirile lui Ion Creangă.

În liniște, la rai

Părintele Cleopa s-a mutat la Domnul la 1 decembrie 1998. Se spune că atunci când moare un om sporit, el face bucurie în biserica cerească. El se adaugă la cetele celor cu viață sfințită.

L-am cunoscut pe Părintele Cleopa la vârsta bunătăţii sale reale. Unii mi-au spus că, în tinereţe, avea atitudini fundamentaliste, intoleranţă şi vehemenţă. Apoi, în anii prigoanei, a practicat rugăciunea inimii, a avut extazul, răpirea, care i-au înălţat mintea şi s-a domolit vehemenţa cea plăcută monofrenilor religiei... Iluminarea bate politicul, bate teribilul...

Părintele Cleopa a avut mereu o energie a rostirii şi a mărturisirii; înfierbântările sale erau pedagogice, iar smerenia sa îi dădea o candoare de copil. Zicea:

„Un putregai, asta sunt. Sunt Moş Putregai... Uite, ăştia au venit să mă fotografieze. Staţi, măăă, nu fotografiaţi, că nu aveţi ce! Un putregai!"

Am rămas în minte cu imaginea sa din şopronul fără uşi, în care intra abundent soarele. Şi Părintele Cleopa avea un pieptar din piele de oaie deasupra hainei monahale. Avea un aer familiar, de înţelept al pământului.

Sărut mâna, părinte! am zis la plecare.

Să ne întâlnim în rai! a răspuns.

Părintele Petroniu: alte căi de desăvârşire

Suntem pe Sf. Munte Athos, la schitul românesc Prodromu. Este după pavecerniță. O seară minunată de iunie. Suntem în curtea schitului, sub un chiparos neclintit și drept, sugerând și el biruința liniștii. Este o liniște densă, o liniște care pătrunde în chilii, în trup, în suflet, ne învăluie cu dulceață.

Cu părintele ieromonah Petroniu Tănase. El este starețul obștii de la Prodromu. El menține ferm și iscusit acea sobrietate *(nepsis)* bine lucrătoare, la schitul Prodromu, posibil *axis* în monahismul românesc.

Părintele Petroniu prețuiește tradiția cernicană, în care găsește un model românesc de isihia și înțelepciune.

Zice:

„S-a făcut mult caz că Paisie de la Neamț a reînnoit viața monahală la noi. Dar iată, în Descriptio Moldaviae *scrie că erau la noi 400 de mănăstiri și schituri! Asta nu-i de ici-colo, atâția călugări câți erau în acele mănăstiri. Paisie s-a format în acel mediu!*

Monahismul nostru era pustnicesc. N. Iorga, într-o conferință, spunea că monahismul românesc a fost 1000 de ani

sihăstricesc. Asemănător deci cu al primilor monahi, ideoritmicii egipteni.

Civilizația noastră rurală este autentic creștină. Vasile Lupu la Iași avea mănăstiri și schituri cu 300 de pustnici «numai piele și os» – scrie un călător străin în Mărturii despre români."

Îl întreb pe părintele Petroniu despre isihasmul pentru mireni. Mirean sau nemirean, zice, isihasmul nu-l faci în lume. Pentru cei ce viețuiesc în lume, există și alte căi decât metoda isihastă.

Părintele Petroniu: S-a văzut că rugăciunea isihastă nu-i singura cale spre desăvârșire.

Vasile Andru: Chiar se poate afirma că ea aparține numai desăvârșiților.

Părintele Petroniu: Da. Au existat mireni care egalau mari pustnici. În lume există și altă cale decât isihasmul. Sigur, *rugați-vă neîncetat* este o poruncă apostolească. Dar nu-i un panaceu. Un mirean, cum să se roage neîncetat? Pe Dumnezeu să-L căutăm în Porunci, în paza poruncilor. Pentru cei dinafara mănăstirii, pe primul loc stă împlinirea poruncilor. Unii L-au descoperit pe Dumnezeu în închisori – n-au avut nevoie de rugăciunea inimii. Ei au luat în serios Evanghelia. Evanghelia este pentru trăit, nu pentru filosofie. Mulți cunosc cuvinte de învățătură, dar nu le țin. Marea metodă este *să vrei*. În rest, nu-i poți ajuta, nici sili [pe râvnitori]. Mântuitorul nu și-a propus să-l îmbunătățească pe Iuda, deși era mereu lângă el. Îi făcea doar apropouri. Dar nu l-a silit.

Vasile Andru: Cum faceți aici, în mănăstire, despătimirea? Aceasta este și durerea mireanului: firea împătimită, răutatea și tulburările de personalitate.

Părintele Petroniu: Cum facem? Munca, izolarea, slujbele. Să nu vezi, să nu auzi, să nu-ți amintești de păcat. Așa urmele păcatelor se șterg. Slăbesc. Că nu ești în contact cu sursa păcatului. E un lucru minim. „Păzește cele cinci simțuri!" zicea Nicodim Aghioritul. „Închide fereastra simțurilor!" Noi zicem și: *Nu veți fi călugări, dacă deschideți radioul.* Călugărul trebuie să scoată amintirea păcatului. Or televizorul îți amintește păcatul. Te mai gândești la rugăciunea inimii cu televizorul deschis? Când tu, în minte, trebuie să ai un singur cuvânt!

Până și un psalm ca acesta *Miluiește-mă, Dumnezeule, după mare mila Ta!* împrăștie mintea! zicea un pustnic. Că începi să te gândești că nu ești miluit, și ceri să te miluiești, te gândești la viața ta.

Vasile Andru: Da, trebuie să tacă gândurile.

Părintele Petroniu: Un singur cuvânt! Un punct în minte! Mintea singură se naște cu cel singur *(monos)*. Rugăciunea n-o dai celor mulți, că tot n-o țin! N-au cum s-o țină, sau nu vor s-o țină. Decât să propui maximum imposibil, mai simplu să propui un minim posibil: „Are rugăciunea neîntreruptă cel ce se lipește necontenit cu dragoste de Dumnezeu."

A trăi rugăciunea inimii aplicată la viață

Îi spun părintelui Petroniu despre Cercul de practică isihastă din București.

Zice:

– Să-i obișnuiți să trăiască rugăciunea inimii aplicată la viață, nu ruptă de viață. Nu doar cele 15-20 de minute cât repetă ei *Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă*. Când pășește pe stradă, să zică rugăciunea inimii până se zice

singură. Când speli, când mături: să te adresezi lui Hristos așa ca și cum ar fi de față. Așa cum făcea un ascet – când lucra, spunea: „Cum fac eu curat, așa curățește Tu în mine. Cum fac eu mâncare, așa hrănește Tu ființa mea cu lumină!" Tot ce faci să devină prilej de discuție cu Hristos, ca și cum ar fi de față. Să-i învățați să facă asta, la Cercul Filocalic.

De la Prodromu la Colciu

Schitul românesc Colciu, avându-l ca patron pe Sfântul Gheorghe, este situat în locul cel mai pitoresc de pe Sfântul Munte Athos. Și cel mai liniștit. Rural, pastoral. Este cu totul ferit de vânturi, este învelit în vegetație luxuriantă. Arăt încântare pentru frumusețea și liniștea deplină a locului, dar părintele ieroschimonah Dionisie Ignat îmi spune că acum câțiva ani liniștea locului era și mai consistentă!

Părinții de la schit sunt sfătoși, sunt deschiși în a comunica despre experiența pustniciei.

Vasile Andru: Îi sfătuiți pe mireni să cunoască rugăciunea minții în inimă?

Părintele Dionisie: Pot face. În timpuri normale, *mulți mireni aveau rugăciunea inimii*. Dar dacă ai patimi lumești... Că doar ești în lume! Și vrăjmășia e mare! De ce vechii se retrăgeau în mănăstiri, în pustie? Să capete rugăciunea, când n-o aveau. Să n-o piardă, dacă o aveau. În lume o poți căpăta, dar n-o poți păstra.

Obstacolul e în noi, nu în afara noastră

Vasile Andru: Și pe munte uneori văd forfotă de drumeți și aud huruit de mașini. Vă împiedică la rugăciune?

Părintele Dionisie: Da. Când au făcut aici drum de mașină, am zis: Gata, s-a terminat cu liniștea. Dar obstacolul *este în noi, nu în afara noastră*. Împărăția lui Dumnezeu *se silește*. Silitorii o merită. Că nepăsarea crește. Vrăjmașul ne face să uităm *scoposul* pentru care am venit aici, și pentru care am renunțat la țară, la avere, la familie.

Vasile Andru: Care sunt condițiile păstrării rugăciunii neîntrerupte?

Părintele Dionisie: Desăvârșita liniște și spovedania. Când o capeți, ispititorul te „mărește". Azi nu se mai face rugăciunea inimii ca altădată. Chiar dacă nu reușim, ne osârduim. Chiar dacă n-o capeți, în pagubă nu ești. „Doamne, Iisuse" lucrează.

Părintele Teofil Părăian și dobândirea Raiului

În anii 90, am avut câteva întâlniri cu arhim. Teofil Părăian. L-am căutat în chilia sa, la Mănăstirea Brâncoveanu, la Sâmbăta de Sus. Pe atunci, nu aveam intenția ca dialogul cu părintele Teofil să fie publicat. Ci el era folositor sufletului nostru. Mă umpleau de bine preajma sa, bucuria sa. Voiam să-l ascult numai. Dar părintele Teofil, la început, mă stârnea pe mine la vorbit. Mă întreba despre formarea mea, despre lucrarea mea, despre Centrul de practică isihastă pe care l-am fondat în 1990. Stârnisem, în anii 90, o explozie de interes pentru *Rugăciunea inimii*. Cercul isihast din București, dar și filiala din Sibiu, aveau sute de aderenți. S-a iscat și o controversă, pe problema: dacă o practică isihastă maximală poate fi făcută cu mirenii. Părintele Teofil auzise de la alții și voia să afle de la mine, direct.

Redau aici un dialog din 1995. Textul este stabilit după banda magnetică. Am câteva casete cu înregistrări din ani diferiți. Am și însemnări, note, de la întâlniri spontane, când n-am înregistrat. La reconstituire, partea rostită de părintele Teofil am transcris-o cu fidelitate. Numai la rostirile mele personale am intervenit în unele locuri, am limpezit unele enunțuri, când era necesar, păstrând însa cu rigoare sensul inițial.

Semănatul în piatră

Părintele Teofil: Cine întreabă întâi?

Vasile Andru: Încep nu prin întrebare, ci vreau să vă zic că sunteți un părinte tare îndrăgit și că produceți bucurie. În București, când se vestește că veți ține conferință, se mobilizează spontan multă lume, mai ales tinerii, apoi oameni cu –

– Cu preocupări religioase.

– Da, vine lumea să vă asculte. Aula de la „Drept" e arhiplină.

– Da, în general este sala plină. E o chestiune firească, în ce mă privește, în sensul că eu n-am căutat niciodată popularitate. Lucrurile merg așa, de la sine. Dacă oamenii se simt bine din ceea ce învață de la mine, eu sunt bucuros de asta. Conștiința mea este că semănatul meu e mai mult un semănat în piatră. În pământ pietros. În sensul că oamenii se bucură de ce le spun, dar n-ajung la rodire.

– Ei trăiesc o înălțare atunci, pe loc. Se încălzesc, dar după aceea se răcesc la loc.

– Intră în obișnuitul lor, nu fac efortul de a –

– A păstra. A se schimba.

– Da. Eu aș vrea ca ei să fie preocupați în continuare de ceea ce le spun. Și când predic – eu predic destul de des aici, la mănăstire – oamenii sunt bucuroși să mă asculte, mă ascultă cu plăcere. Însă ei nu rețin ceea ce le spun eu. Dar au totuși intuiția că ceea ce le spun eu e ceva adevărat.

– Totuși, după ce vă ascultă pe d-voastră, ei se „răcesc" mai încet decât după ce-i ascultă pe alții. Adică ține mai mult căldura sufletului.

– Îmi spunea cineva de la București, un prieten al meu: „Părinte, știți cum iese lumea de la conferințele d-voastră? E ca și când ar ieși de la biserică. Cu seninătate, cu față veselă".

– Așa este, v-o pot confirma și eu. Aceasta ține de harul ce-l aveți. Acum eu vreau să vă întreb de rugăciunea minții, *Oratio mentis*. Firește, v-am auzit și cu alte ocazii vorbind despre Filocalia și rugăciune. Dar aș vrea acum în mod particular, pentru lucrarea mea.

Premisele rugăciunii minții

Părintele Teofil: De când ați început să vă preocupați de practica aceasta?

Vasile Andru: Sistematic, am făcut din 1984-1985. Dar sporadic mult înainte.

– Prin ce împrejurare ați început?

– Împrejurarea este că provin dintr-o familie de oameni credincioși, din Bucovina. Părinții mei și-au crescut copiii cu Biblia în mână. Seara, ne citeau din Biblie, zilnic. De mici, noi n-am avut gustul basmelor, ci al Bibliei. Până la 12 ani, am fost ferit să citesc vreun text profan. De la vârsta de 6 ani, recitam *Crezul* în Biserică. În sat, era obiceiul ca, la Liturghie, *Crezul* să fie spus de un copil, la altar. Când auzeam „Ușile... ușile", ieșeam în față, la altar, și recitam *Crezul*. Așadar, primii dascăli spirituali sunt părinții.

– Ei merg și la mănăstiri?

– Da, în mod consecvent. Tatăl meu m-a luat cu el pe la mănăstiri, de pe când aveam 8-9 ani, la Putna, la Sucevița și la Sf. Ioan cel Nou de la Suceava. Mai frecvent la Putna. Mă fascinau și mănăstirea și mulțimile care umpleau locul; și chilia lui Daniil Sihastrul, unde zăboveam mai mult, visam să am o chilie ca aceea. Am crescut în acest mediu tradițional care –

– V-a favorizat.

– Da. În mod conștient, m-am apropiat de rugăciunea inimii din anii 80. Eram deja scriitor, membru al Uniunii

Scriitorilor. Fusesem lector universitar, și am fost dat afară de la catedră, pe motive ideologice. A fost o traumă profesională foarte trezitoare. Când am fost rechemat la catedră, reîncadrat, n-am mai vrut, și mi-am dat demisia de această dată. M-am consacrat scrisului și lucrului spiritual. Prin 1983, am citit cartea lui Antonie Plămădeală, *Tradiție și libertate în spiritualitatea ortodoxă*, o stârnire la isihie, o „încălzire ascetică". Tot în anii 80 am descoperit *Filocalia*. Pe atunci, *Filocalia* era o carte ca și conspirativă. L-am căutat pe părintele Stăniloae. Volumele 3 și 4 din *Filocalia*, raritate totală, apărute la Sibiu în 1948, eu le am cu dedicația părintelui Stăniloae. Am beneficiat și de sfatul său, înainte de Revoluția din Decembrie. Tot pe atunci, am umblat pe la mănăstiri și schituri, în căutare de isihaști...

Întâlniri cu monahi sporiți

– Ați întâlnit pe vreunul din ei?

– Da, m-a marcat în mod deosebit întâlnirea cu părintele Calinic Cărăvan.

– El unde trăia?

– La Mănăstirea Lainici. Am fost impresionat definitiv de întâlnirea cu acest părinte luminat.

– În ce sens?

– Am trăit sentimentul că mă aflu în fața unui om care „nu-i din lumea aceasta". Prin prezența sa, te strămuta și pe tine în altă lume. Părintele Calinic Cărăvan trăise răpirea minții în rugăciune. Era primul care-mi spunea experiența extazului. Mă fascina acest lucru, îmi dădea elan. El era un isihast tăinuit. Erau vremi când duhovnicii cu faimă și influență erau pândiți, înăbușiți. Când ieșeam din chilia părintelui Calinic, un bizar „pelerin" mă iscodea:

„Ce tot vorbești cu bătrânul, ce canon îți dă bătrânul?". Îi spuneam că nu vorbesc decât cultură, și nu-mi dă nici un canon. Bizarul pelerin se exprima astfel: „Ce găsiți voi la moșneagul ăsta șters și mocnit?" Răspundeam: „Păi... găsim mocnirea!" Stătea cu ochii pe mine... dar nu știu să fi fost și alte urmări. Cred că atunci, cu părintele Calinic, s-a petrecut apropierea mea esențială de rugăciunea inimii. Dânsul avusese rugăciunea, răpirea extatică, vorbea puțin și precis, ca unul care a trăit acestea. (Nu știu dacă el a fost ultimul isihast de talia celor autentici de altădată... poate a fost el... Am avut o șansă rară să aflu de la dânsul experiența și taina rugăciunii văzătoare.)

– Cu cine v-ați mai întâlnit dintre cei care au însemnat ceva pentru „cealaltă vreme a vieții"?

– Am mai întâlnit monahi sporiți, mulți. Nu erau isihaști, dar îmi întrețineau un climat sufletesc propice rugăciunii inimii. La mănăstiri din Bucovina, și apoi din zona Iașului. La București, m-am apropiat de părintele Galeriu. Am avut o bună comunicare cu mitropolitul Antonie, la Sibiu, el m-a introdus în istoria „Rugului Aprins". Tot părintele Antonie m-a condus prima dată aici, la Sâmbăta de Sus, unde am aflat de existența d-voastră. Am mai avut întâlniri memorabile la Râmeți, Bistrița-Neamț, Frăsinei.

– Îl cunoașteți pe părintele Ghelasie?

– Îl cunosc, da, chiar dinainte de a începe el să publice. În 1991, eu i-am publicat primul său volum, *Memoriile unui isihast*, de altfel lucrarea sa cea mai „adunată". Își făcuse din „isihasm" un clișeu existențial. Vorbirea sa era mai limpede și mai... isihastă decât scrierile sale. M-a întrebat odată de ce n-am recenzat niciuna din lucrările lui, de ce nu

mi-am spus părerea. I-am răspuns: Intitulează-le *reverii religioase*, și nu isihasm; și atunci am să le recenzez." Eu le socoteam ca fiind reverii mistagoge, inflație metaforică. Ele au, făcând o selecție, valoare poetică.

– Da.

– Am început să scriu despre *Filocalia* și să vorbesc public despre aceasta din anii 1987-1988, deci înainte de Revoluție. Numeam conferințele mele cu genericul „Despre optimizare umană", asta suna științific, derutam cenzura, o contracaram. În loc de „rugăciunea minții", foloseam termenii „Oratio mentis", tot ca să mă feresc de cenzură. După revoluție, în 1990, am întemeiat Centrul de practică isihastă. Ce să vă mai spun? În 1992, am călătorit în India.

Masteratul în India

Vasile Andru: În India, am plecat cu o bursă de studii (oferită de Șivananda Forest Academy). Se studia acolo filosofia Vedanta, filosofia indiană de bază, filosofie non-duală.

Părintele Teofil: Cum v-ați înțeles cu ei? În ce limbă?

– În engleză și în franceză. Cursurile profesorilor erau traduse la cască. Am învățat și un lexic minimal în hindi; și puțin în limba malayalam, vorbită în sudul Indiei.

– Yoga ați cunoscut-o de aici, nu?

– Da, am cunoscut-o din țară, în 1975, cu profesorul Mario Sorin Vasilescu. Acesta predă o yoga medicală. El a rezolvat și cazuri de boli la care medicina clasică s-a văzut ezitantă. În călătoria mea în India, yoga a ocupat un loc secundar, ca „gimnastică" specifică, să zicem. În principal, ni se preda filosofie și limba sanskrită, și medicină tradițională. Am studiat la Trivandrum (în Sud) și, o vreme, la Rishikesh, în Nord, unde a stat și Mircea Eliade, într-un *ashram*.

– Ce-i asta *ashram*?

– Un așezământ spiritual, ceva între mănăstire și academie. Mircea Eliade traduce „ashram” prin „mănăstire”. Centrul care mi-a acordat mie bursa are o dominantă academică, pedagogică, se studia mult, se făceau examinări la sfârșitul fiecărei zile. Faptul că am studiat în India a produs reacții diverse și întrebarea naivă dacă nu mi-am „alterat” ortodoxia. Dimpotrivă, în câteva rânduri am întărit-o pe a altora. Am avut ocazia, de pildă, să risipesc adeziunea la mitul reîncarnării la unii compatrioți care n-au fost niciodată în Asia, și au dobândit această doctrină pe malul Dâmboviței... În India am avut ocazia să constitui un mic grup de practică isihastă și să dezvălui rugăciunea minții la câțiva indieni.

– La Muntele Athos ați fost?

– Caut acum sprijin să pot ajunge acolo. Am și găsit acest sprijin. Nădăjduiesc să ajung foarte curând. (Notă. La ora când duceam acest dialog, încă nu fusesem la Muntele Athos. Dar, în anii care au urmat, am fost de trei ori la Sfântul Munte, cu șederi lungi. Experiența primei călătorii la Athos am povestit-o în cartea *Istorie și taină la Sfântul Munte Athos*.)

Oratio mentis, o denumire contra cenzurii

Vasile Andru: Am fost întrebat de ce am folosit termenul „oratio mentis”. Pentru că am început dinainte de Revoluție, când termenul „rugăciune” era cenzurat, era prohibit. Abia din 1990, lucrarea aceasta s-a putut face la lumina zilei. Am întemeiat Centrul de practică isihastă „oratio mentis”, înregistrat juridic, sub egida Ministerului Culturii (și Cultelor). Așadar, termenul „oratio” l-am lansat înainte de 1990,

cenzura nu s-a sesizat, termenul suna științific, conferințele filocalice le anunțam pe afiș sub genericul „Optimizare umană”. Cenzura, dacă ar fi auzit un termen explicit –

– „Rugăciunea”.

– Da, dacă aș fi zis „Rugăciunea lui Iisus”, sigur m-ar fi stopat. Am scris despre „oratio mentis” chiar înainte de revoluție, am reușit să public eseuri pe teme filocalice, pe care le-am adunat în volumul *Viață și semn* (1989), într-o vreme în care nimeni nu vorbea despre isihasm, nu putea vorbi. Scriam și despre chipuri de monahi sporiți, demni de pateric. Astfel am folosit „oratio mentis” din nevoia de a –

– De a străbate.

– Da. L-am păstrat și astăzi, pentru că lumea se obișnuise cu el, deși cineva a obiectat că sună a catolicism (!), că fac concesii catolicilor, pentru că este pe latinește. Vreau să vă întreb și pe d-voastră dacă acest termen poate fi păstrat în continuare (ca termen de identificare).

– Cred că da. Deși nu știu dacă spune ceea ce vrem să spunem prin el. Dar dacă-i cunoscut deja, și se știe despre ce-i vorba, poate să meargă înainte.

– Cercul nostru (tot mai mulți participanți) nu este „novator”, ci foarte conservator. Chiar trebuie să-i liniștesc pe cei care cred că am întemeiat un „curent”, o biserică, o fracțiune... Pe primul plan, punem cunoașterea Filocaliei și deprinderea Rugăciunii minții, fidel tradiției. Este și un bun prilej ca oamenii să afle despre Filocalia.

– Ce citiți din Filocalia?

– Începând cu Antonie cel Mare (volumul I din Filocalia), și continuând cu alți părinți ai deșertului.

– Filocalia poate fi citită de oriunde.

– De oriunde. Am luat-o întâi cronologic, ca orientare.

– Și unde ați ajuns?

– În vara aceasta (1995), în tabăra isihastă, ne-am ocupat cu precădere de volumul V, cu Petru Damaschin. Dar am citit/comentat și din alți părinți: Ioan Casian (în vol. I) Isaac Sirul (în vol.X), Ioan Scărarul (în vol. IX), Simeon Noul Teolog (în vol.VI).

– Tabăra asta de vară, cu program filocalic adică.

– Da. Tematica taberei a fost: „Valori isihaste în optimizarea umană". Mirenii află despre marile modele isihaste, le au la dispoziție, le pot prelua.

– Unde ați fost?

– La Câmpulung Moldovenesc.

– În oraș?

– Da. Participanții au fost cazați la un internat. M-a ajutat inspectoratul școlar local. Au luat masa la o cantină a primăriei, transformată așa în... trapeză. Primăria mi-a pus la dispoziție și o sală pentru dezbateri și pentru practica propriu zisă.

Filocalia, instrument nu scop

Părintele Teofil: Am fost și eu în vară la o tabără studențească. Tabăra era la Posada. Am ținut 12 cuvântări. Era postul imediat, în legătură cu Sfânta Maria. Am vorbit despre Maica Domnului în ortodoxie, în gândirea și evlavia ortodoxă; exemplul Maicii Domnului, cine e Maica Domnului pentru mine. După aceea, am vorbit despre sfânta liturghie. Și despre lecturile filocalice. Adevărul este că eu, deși prețuiesc Filocalia foarte mult, nu consider că Filocalia trebuie cunoscută într-atât. De ce? Pentru că Filocalia a apărut la noi în ultimii ani. E accesi-

bilă, să zicem, din anul 1945. [Iar volumul 12 s-a publicat în 1991]. Cine poate și câți pot - să se ocupe de Filocalia. Am vorbit undeva despre „Eu și Filocalia", anume ca să sugerez gândul acesta că noi trebuie să ne raportăm și la Filocalie, că e bine s-o cunoaștem. Am vorbit și despre texte filocalice, care se impun atenției de la prima lectură. Am vorbit despre „Filocalia pentru toți". Am ținut 3 conferințe în legătură cu Filocalia. Am vorbit și despre scopul vieții creștine, pornind de la Filocalia. Sunt destul de bun cunoscător al Filocaliei, dar n-aș putea să spun că am făcut performanțe din cunoștințe filocalice. M-a interesat mai mult încadrarea oamenilor în viața liturgică.

Îndreptar de viață în 5 reguli

Vasile Andru: Unii din cei care vin la Cercul „Oratio mentis" sunt oameni care frecventează biserica, dar cei mai mulți abia așa o redescoperă. Pe noii cursanți, îi întreb dacă au duhovnic, iar dacă nu au, îi trimit să își caute. Este o condiție. Cu mine, ei fac deprinderea rugăciunii minții. Dar trebuie să aibă duhovnic, prin care să aibă legătura cu Biserica. Vă mai spun că, între principiile Cercului sunt cele 5 exigențe ne care le-ați formulat d-voastră: îndreptarul de viață îmbunătățită.

Părintele Teofil: În „Convorbiri duhovnicești", volumul II.

– Da. Mereu le evoc. Sunteți foarte evocat. 5 reguli –

– Participarea la Biserică; Rugăciunea dimineața și seara; Citirea a două capitole din Noul Testament, în fiecare zi; Paza minții prin rugăciunea de toată vremea; Postul. Îmi pare rău că pe atuncea nu știam și „îndreptarul de viață" dat de părintele Arsenie: „Oxigen, glicogen, somn,

hormoni, și concepții de viață creștină". Îndreptar pe care l-am conjugat cu regulile de mai sus.

– Îl adaug și eu acum, acest îndreptar de viață.

– Părintele Arsenie [Boca] a fost un om de cultură teologică, un om încadrat într-o viață religioasă autentică. El, pentru că avea și alte cunoștințe decât cele teologice, decât cele religioase, a avut în vedere și partea fizică a omului. Oxigen: să trăiești în aer bun, în mediu fizic curat. Glicogen: e vorba de glucidele/zahărul din ficat; el a avut în vedere echilibrul organic prin hrană rațională: nici prea mult, nici prea puțin. Pentru că există boli de trai bun, și există boli de trai rău. Dar boli de trai de mijloc [de cumpătare] nu există. Somn: Majoritatea nevoitorilor pun accent pe priveghere, pe nedormire. Or părintele Arsenie pune accent pe somn! Chiar și spun așa despre mine, că de două lucruri nu mi-a părut rău în viață: dacă am făcut un bine și dacă am dormit.. De câte ori am făcut un bine, m-am bucurat; și de câte ori am dormit, m-am odihnit și m-am bucurat. [Altădată, părintele Teofil a formulat astfel aceeași idee: „Două fapte bune am făcut eu în viața asta: somnul și fapta bună!"]

– Grozav, într-adevăr.

– Asta e o chestiune importantă, pentru că dacă ești odihnit, atunci și mintea ți-e odihnită. Și dacă faci lucrare obosit, nu realizezi ceea ce ai putea realiza dacă te odihnești.

– Așa e. După slujbele de noapte, a doua zi ești somnoros. Deși, după un timp, intri în acest ritm nou, și nu mai simți oboseală. (E ca și cum te acomodezi la un alt fus orar.)

– Cineva a zis către mine, la Posada, când am fost prima dată, seara, la o slujbă de seară, zicea cineva către mine: „Părinte, ce-ar fi să facem o noapte albă cu d-voastră?" Și zic eu: „Dacă facem o noapte albă, facem și-o zi neagră."

– Adevărat.

– Omul trebuie totuși să știe și măsurile, să se știe încadra, pentru că omul nu este o ființă *stas*. Eu nu pot face ce poate face altul. Sunt oameni care, neodihniți, pot face lucruri pe care eu odihnit nu le pot face. Poate n-ajung niciodată să le pot face. Pentru că nu suntem la fel cu structura.

„Mai bine 5 cuvinte. . ."

Vasile Andru: Vreau să vă întreb în ce privește formula isihastă (eu îi zic „stihul isihast"). Noi repetăm stihul de 5 cuvinte: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă". Dar există și formula crescută –

Părintele Teofil: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul". E formula clasică, e cea recomandată la călugărie, deci când te faci călugăr și primești mătăniile, se spune despre tine: „Fratele nostru (cutare) primește sabia Duhului, care este cuvântul lui Dumnezeu, spre rugăciunea din tot ceasul către Hristos. Că ești dator în toată vremea a avea în minte, în inimă, în cuget și în gura ta numele Domnului Iisus și a zice: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul". Asta e formula care o găsim în cărțile de slujbă, zicem așa, formula consacrată... Că sunt părinți care spun să zici „Doamne, miluiește-mă", sau că e destul să zici „Iisus", și așa mai departe – sunt chestii de speculație. Rânduiala Bisericii, ceea ce cere Biserica de la un candidat la călugărie, este să zică formula întreagă.

Notă. Un candidat la călugărie merge, evident, după rânduiala călugăriei. Toți monahii, fără excepție, sunt chemați la „paza minții prin rugăciunea de toată vremea",

dar nu toți sunt chemați la isihasm. Lângă părintele Teofil am înțeles această diferență între monahism și isihasm. *Isihasmul nu se confundă cu monahismul, chiar dacă, în istorie, s-a pârguit în el.* Același stih „Doamne, Iisuse...", scurt sau crescut, servește și la paza minții (fază purificativă, destinată tuturor) și la rugăciunea isihastă, contemplativă (destinată celor puțini care aleg exclusiv calea isihastă).

Vasile Andru: Stihul scurt „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă", are tradiție. Și pe Athos mulți practicieni ai isihasmului spun stihul scurt, „Kyrie Iisou Hriste, eleison me". Un călugăr sporit mi-a spus de ce folosește el formula scurtă. Întâi pentru că urmează indicația, sugestia, spusă de Sf .Pavel: „Mai bine 5 cuvinte..." Apoi, mi-a zis acel călugăr: „folosind formula scurtă ajung să repet de mai multe ori numele lui Iisus Hristos".

Părintele Teofil: Da, eu nu zic nimica, să zică fiecare cum vrea. Să zică, pentru că Dumnezeu știe ce zici. Dar dacă este vorba să-ți împlinești o datorie pe care ți-o dă Biserica când te faci călugăr, atunci nu mai e corect să cauți altă formulă. Mie, formula aceasta [crescută] mi-a predat-o părintele Arsenie Boca, în 1942. Și anume, așa mi-a spus să zic, și să o zic pe respirație, la nivelul gândului, deci nu cu cuvântul vorbit. Se poate zice și cu cuvântul vorbit, însă lupta nu e în cuvântul vorbit, lupta e în gând. Atuncea, ca să te lupți bine cu gândurile, trebuie să ai o stabilitate în gând. Gând cu gând se scoate, gând cu gând se luptă. Fără să fac o teorie (ce zic la nivelul gândului), și anume: Între respirații, fără să expir, fără să inspir, zic „Doamne". Trag aerul în piept, și odată cu asta zic: „Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu". Dând aerul afară, odată cu asta zic: „miluiește-mă pe mine, păcătosul". Cu asta am plecat eu la drum în privința rugăciunii de toată vremea.

– Și la mireni este valabil acest „de toată vremea".

– Și la mireni e același lucru. Adică eu, în zidirea mirenilor, le spun că totdeauna când au mintea liberă de o preocupare anume, totdeauna să zică „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul". Însă nu cu exclusivitate, ci s-o facă așa, pentru că mintea niciodată nu stă. Cum totdeauna gândește, atuncea rugăciunea trebuie s-o facă în toată vremea. Cât respiră, atâta să zică „Doamne Iisuse...". Numai că lucrul acesta nu se face. Eu totdeauna le-am zis la oameni. Nimenea cât îi în lumea aceasta nu poate să zică „Doamne Iisuse..." de câte ori respiră. Pentru că [sunt] alte lucruri pe care trebuie să le facem, din datorii speciale, datorii altele decât rugăciunea. Atunci rugăciunea o folosim când gândim „orice". Dacă poți gândi orice, atuncea mai bine să zici „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul". Dar dacă am o datorie de gând, un studiu, mă așez la studiul respectiv, atuncea nu mai zic „Doamne Iisuse..." Pentru că nu poți face două lucruri cum se cade deodată. Sf. Maxim Mărturisitorul (vol. 2 din Filocalia, *Cuvântul ascetic*) zice: „Rugăciunea de toată vremea e altceva decât repetarea unei formule de rugăciune, și anume: este o atitudine de rugăciune". Sf. Maxim Mărturisitorul spune (reluând vorbele unui bătrân care răspundea la întrebările unui frate): „*Rugăciunea neîntreruptă este a avea mintea pururea lipită de Dumnezeu, cu multă evlavie și cu dor, a umbla cu nădejde în El și a te încrede în El orice ai face și orice s-ar întâmpla.*"

– Aceasta e pravila cea mai înaltă.

– Da, și aceasta este definiția Sf. Maxim Mărturisitorul despre rugăciunea de toată vremea. El nu spune în

scrierile lui nicăieri, sau cel puțin eu nu am întâlnit, un îndemn de rugăciune „de toată vremea" prin repetarea formulei „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul". În condițiile în care, deducem, ucenicul se gândea că „de toată vremea" este repetarea acestei formule. Că, observa ucenicul, Sf. Apostol Pavel a zis: „Rugați-vă neîncetat". Cum a putut el să folosească rugăciunea de toată vremea, când avea atâtea de făcut! Atuncea Sf. Maxim Mărturisitorul îi spune că rugăciunea este de fapt o atitudine, decât o angajare printr-o formulă de rugăciune.

– Este un lucru pe care noi, la Cercul de practică isihastă, îl amintim și-l integrăm. Pornind tot de la Filocalia. Atitudinea de „convorbire cu Dumnezeu", ținând mintea lipită de El, nu doar prin stih. (Și cunoscând că „de toată vremea" este faza exterioară, care-i folositoare pentru toți, la care sunt chemați toți, dar că nu toți sunt chemați la treapta isihastă, încă tainică.)

O pravilă de angajare în rugăciune

Părintele Teofil: Eu le spun la credincioși că pot să-și facă și pravilă din rugăciune, adică de angajare în rugăciunea „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul". Așa ușoară, de o oră, de jumătate de oră, dimineața sau când vor. Dar să încerce să aibă totuși o pravilă, și să se urmărească în timpul acestei pravile, din punct de vedere al gândului, al rătăcirii minții, să „vadă" ce gânduri îi vin în minte, în timpul cât zice „Doamne Iisuse..." Pentru că la celelalte rugăciuni nu poți *să te verifici așa de bine, cum te verifici la rugăciunea aceasta*. Deci eu recomand din toate puterile mele rugăciunea

aceasta cu „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”, dar nu pentru rugăciunea aceasta în exclusivitate, ci însoțită de participarea la slujba în biserică. Cei mai mulți sunt bucuroși să citească din Psaltire, să citească Acatistele, Paraclisul Maicii Domnului, să ia parte la slujbele Bisericii, să urmărească conținutul slujbelor din punct de vedere doctrinar, dogmatic, moral, și să aibă un material la îndemână. Altfel n-ar fi nevoie de slujbe, n-ar fi nevoie de sărbători, n-ar fi nevoie de popasuri duhovnicești prin slujbe, dacă ar fi de-ajuns această rugăciune „Doamne Iisuse...”. Rugăciunea ne ajută, dar nu înlocuim cealaltă slujbă, de exemplu liturghia, sau slujba sfintelor taine.

– Pentru mireni, s-a zis, rugăciunea minții este „liturghia de după liturghie”. Numai pustnicul consacrat acestui fel de viețuire ajunge să facă exclusiv isihasm. În cazul practicienilor mireni, n-am întâlnit asemenea situație, până la ora când vorbim noi.

– Oamenii, când se ocupă, când se preocupă de ceva, cred că lucrul acela e cel mai important. Or lucrurile nu stau așa...

– Trec la alt aspect. Apar și niște riscuri, la cei ce lucrează fără îndrumare e chiar riscant. Vorbesc acum de cei care au făcut pasul spre faza contemplativă. Survin fenomene psihice, pe care eu le corectez cu atenție. Apar senzații sau stări, în genere plăcute sau tentante, nu le înșir, ele sunt individuale. Le previn, le corectez, ele țin de iluzionare, mai ales la „neofiți”.

– Într-adevăr, nu e bun. Eu am susținut că rugăciunea trebuie urmărită ca rugăciune, fără fenomenele acestea.

Cel care n-a ratat raiul

Părintele Teofil nu era un adept al isihasmului „iluminatoriu", sau al isihasmului „harismatic" (cf. Simeon Noul Teolog), ci un adept al mântuirii. Evident, și isihasmul duce la mântuire, doar că îi are în vedere pe foarte puțini. Părintele Teofil, ca și părintele Petroniu de la Athos, sunt adepți ai mântuirii celor mulți, or asta este posibil prin porunci, prin slujba sfintelor taine. De aceea, prin rugăciune, părintele Teofil nu îndemna la culmi mistice, ci la angajarea omului într-o viață religioasă, în perspectivă soteriologică. (De altfel, mistica e mai individualistă decât pastorația!). De aceea, părintele Teofil spunea despre el însuși că nu este isihast. Vom completa: nu era un isihast, ci un mântuit. Un mântuit chiar din timpul vieții. Zicea: „Sursa bucuriei mele este convingerea că nu voi rata raiul!" – Mărturisesc că l-am îndrăgit chiar pentru ipostaza aceasta de mântuit, sursă de bucurie, învățându-te cum să nu ratezi Raiul.

Vasile Andru: Cei care vă cer îndrumare, vă întreabă despre o anumită progresie? (Mă refer la unul care vrea să se angajeze pe cale isihastă, iluminativă.) Părintele Cleopa vorbește despre multe etape, trecerea de la rugăciunea gurii la cea a minții, a inimii... la rugăciunea lucrătoare (sintagma starețului Vasile de la Poiana Mărului), la rugăciunea contemplativă...

Părintele Teofil: Nu le spun, pentru că lucrurile acestea ei urmează să le experimenteze singuri. Adică, să se roage cum pot și atunci vor ajunge să se roage cum trebuie. Pentru mine, *importantă este angajarea.* Părintele Arsenie, când mi-a spus despre rugăciunea asta, n-a spus nici să întreb pe cineva, nici să mă informez din citit, ci

să fac rugăciunea. Nu mi-a spus nici cât să fac, nici cât să nu fac, ci mi-a atras atenția asupra acestei posibilități de angajare într-o viața religioasă. Ei, asta fac și eu. Eu mă mulțumesc cu oamenii, nu fac aprecieri, speculații de lucrarea aceasta, dar dacă cineva-mi spune că – „uite, cu mine e așa și așa" – atuncea da, pot să-i spun. Iar altfel nu. Pentru că dacă pornim la rugăciunea aceasta corect, cu smerenie, eu nu cred că se poate întâmpla ceva rău. De ce? Pentru că eu nu fac lucrul acesta fără Dumnezeu, ci mă adresez lui Dumnezeu. Dacă mi s-ar putea întâmpla ceva rău, ar însemna că Dumnezeu e absent. Or Dumnezeu e prezent, și atunci Dumnezeu trebuie să-mi dea la îndemână ceea ce-mi trebuie mie pentru a mă folosi eu. Dar nu citind din *Sbornic* dintr-un capăt la altul, pentru că sunt o mulțime de lucruri care n-au nici o valoare din punct de vedere al angajării și al limpezirii.

Unde ne sunt isihaștii?

Vasile Andru: Există isihaști la noi, în România?

Părintele Teofil: M-a întrebat odată Înalt preasfințitul [Antonie Plămădeală] dacă am vreun isihast aici, în mănăstire. Și am zis: „Nu am niciunul. Și nici eu nu sunt!". Și zice înaltul: „Dar la Sibiu sunt doi!" (Râde). Sunt mulți care se consideră isihaști. Nu știu, eu n-am cunoscut nici un om cu preocupări de felul acesta.

– Adică cineva trăind exclusiv ca isihast. Și având continua mutare a minții în isihia.

– Așa orice călugăr trebuie să zică „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul". Dar așa o clauzură totală n-am cunoscut. Era la Sihăstria unul, povestea părintele Cleopa când m-am dus acolo; și atuncea

mi-a venit ideea: ce fain ar fi să mă duc și eu cu el! Dară după ce m-am gândit puțin, mi-am zis: Domnule, dacă omu-i claustrat și nu vrea să vorbească cu nimeni, atunci de ce ar vorbi cu mine! Și am renunțat. Dar altfel nici n-am știut de alții.

– Și cum considerați?

– Păi nu știu. Eu spun așa: că mănăstirea este tinda raiului, este casa lui Dumnezeu, este poarta cerului și este locul împlinirilor. Dacă-i locul împlinirilor, atunci oamenii neîmpliniți au ce căuta în mănăstire? Sf. Marcu Ascetul spune: „Hristos se face frate celui ce crede." Dumnezeu nu se poate să nu te-mplinească dacă ții legătura cu El, dacă iei seamă de Dumnezeu.

Despre extaz și viziuni

Vasile Andru: Ați avut momente de extaz?

Părintele Teofil: Nu, n-am avut niciodată momente de extaz, ci momente de liniște, de bucurie, de nădejde. Lucruri care țin de viața religioasă comună.

– Da.

– N-am urmărit niciodată altceva. Totdeauna m-am lăsat în mâinile Domnului Dumnezeu. Când am venit aici la mănăstire, când am hotărât să vin la mănăstire, nu mi-am propus nimic în legătură cu o viață excepțională, ci am zis: mă duc acolo și-i slujesc lui Dumnezeu în condițiile date. Îi slujesc lui Dumnezeu, am zis, nu mă duc să câștig [dobândesc] ceva ce nu pot avea în altă parte și acolo pot avea... și o să mă facă Dumnezeu – știu eu – folositor oamenilor. Voi face ce va vrea Dumnezeu, ce plan are Dumnezeu cu mine, important pentru mine este să-i slujesc lui. Și cu asta am călătorit 42 de ani de viață mănăstirească. N-am fost nepăsător, mi-am văzut de treabă,

am fost la slujbă, n-am neglijat datoriile pe care le are în general un călugăr; dar nici n-am avut niște lucruri [stări] de performanță în nimic. Nici în rugăciune, nici în slujire, nici în predică, nici în absolut nimic.

– Nu zic să-ți propui, să cauți o anumită stare. Dar rugăciunea neîntreruptă aduce... starea de răpire...

– Da, am dus lucrurile așa, înainte, cum cresc plantele în natură, așa mi-am dorit să fie întotdeauna, adică fără opintiri, fără –știu eu – niște încercări de depășire.

– Da, așa.

– Am zis: dacă Dumnezeu vrea ceva cu mine, eu trebuie să mă supun lui Dumnezeu. Și să cer de la Dumnezeu ce vrea Dumnezeu cu mine, nu ce vreau eu cu Dumnezeu.

– Dar survin momente... Nu le cauți, ci ele vin.

– Vin, vin. Știu eu la cine? Poate la unii nu, iar la alții vin prea mult. Dumnezeu știe. Eu nu mă compar cu nimenea, pentru că viața nu se trăiește prin comparație. Fiecare om are viața lui. Sf. Ioan Gură de Aur e unic în existența istoriei bisericești. Nu poate să mai fie cineva Sfântul Ioan Gură de Aur. Sau, știu eu, Sf. Serafim din Sarov. E unic. Păi cine mai e Sf. Serafim din Sarov? Niciunul. E unul singur în istorie, și atuncea și eu pot să am ceva, dar nu cu gândul că mă asemăn cu aceștia.

– Dar o viziune îngerească ați avut?

– Nu. Eu am trăit o viață comună. O viață.

– Și părintelui Stăniloae i s-a pus această întrebare: dacă a văzut îngeri. Și a răspuns că n-a văzut îngeri.

– Nu, n-am văzut îngeri. Îmi doresc să-mi văd păcatele.

– Părintele Stăniloae spunea: „Am văzut într-o singură situație îngeri: oamenii când se roagă în biserică sunt îngeri." Dar părintele Argatu mi-a spus că a avut vedenii, mi-a povestit câteva din ele.

– Da, mă rog...

– Doar că n-a văzut îngeri, ci l-a văzut pe cornilă... Odată, zice, necuratul a încercat să-l tenteze cu o vedenie, luând înfățișarea Maicii Domnului. Analizabil...

Mă rog, sunt oameni și oameni. Unii mai sensibili la treburile astea. Eu de exemplu, în legătură cu visele... Se spune, în Sfânta Evanghelie că dreptului Iosif i s-au descoperit în vis mai multe lucruri. De exemplu, faptul că Mântuitorul e conceput de la Duhul Sfânt sau faptul că trebuie să meargă în Egipt, i s-a descoperit în vis – sau să se întoarcă din Egipt. Eu zic că pentru mine Dumnezeu trebuie să găsească o altă metodă, adică fiecare om are deschiderea lui, Dumnezeu (știe cum), adică Dumnezeu nu este un Dumnezeu pe care-l descoperi, ci este Dumnezeu care ni se descoperă nouă. El știe cu fiecare ce trebuie să facă; dacă pentru a-l conduce vine direct, sau prin oameni. El știe.

(Voi spune azi că Părintele Teofil *a avut* trăiri extatice. Dar el nu le numea *extaze*, ci *bucurii*. Zicea: „Singurul fenomen – de care am avut parte în legătură cu rugăciunea – a fost bucuria, bucurie intensă în suflet!" „Și am ajuns să am o bucurie așa de mare, încât parcă mi-era teamă că o să mor de bucurie!")

„Nu cere semne și minuni"

Vasile Andru: Ați avut semne? semne ale unei prezențe dumnezeiești?

Părintele Teofil: Nu am avut. Dar eu am conștiința prezenței lui Dumnezeu, nu trebuie să am un semn pentru asta. Faptul că sunt convins de treaba asta e cel mai bun semn pentru mine. Altceva ce să mai îmi dea Dumnezeu!

N-aș fi convins de prezența Lui, dacă aș cere semne. „Oamenii aceștia cer semne, dar semn nu li se va da".

– Nu să cereți. Ci să vină așa.

– A, așa au fost anumite potriviri în viața mea! că am hotărât să plec undeva și a venit o mașină chiar atunci, sau știu ce... Și asta poate fi văzut ca un semn, depinde cum îl interpretează... Sunt lucruri care nu știu dacă totdeauna sunt ceea ce gândim noi că este. De exemplu, Ion Alexandru [poetul] a venit odată aici la mănăstire și era iarnă, și nu reușea să ajungă de la gară încoace; și se zice că a zis el: „Doamne, pentru rugăciunile părintelui Teofil, ajută-mă să găsesc o ocazie!" Și chiar atunci a venit o ocazie. Acum, dacă am avut eu vreo contribuție, trebuia s-o știu și eu. Dacă n-am avut-o, înseamnă că e părerea lui.

– Aveți un mod foarte realist, foarte lucid, de a vedea lucrurile. Câte unul mă întreabă uneori despre întrezărirea lui Dumnezeu.

– Dragă, cel mai mare lucru când e vorba despre Dumnezeu, despre întrezărirea lui Dumnezeu, despre vederea lui Dumnezeu este să știi că nu-l poți vedea pe Dumnezeu, că-i mai presus de ceea ce poți cuprinde. Deci certitudinea interioară a prezenței lui Dumnezeu, a existenței lui Dumnezeu este mai mult decât orice semn al prezenței lui Dumnezeu. Dacă ajungi vreodată la convingerea că Dumnezeu te are în vedere, că Dumnezeu te ia în seamă, că Dumnezeu îți conduce viața asta – este mai mult decât orice. Știu eu... că unul a văzut o lumină, c-a văzut o scăpărare, c-a văzut un fulger... Asta-i nimica față de ce e esențialul – aceea că știu că Dumnezeu e cu mine, cu tine. „Cu noi este Dumnezeu, cu al Său Har, cu a Sa iubire de oameni, totdeauna acum și pururea și în vecii vecilor, Amin."

Partea a V-a

SINTEZE, PARADIGME, AFORISME FILOCALICE

„Să nu vezi, să nu auzi, să nu-ți amintești de păcat."

Părintele Petroniu de la Prodromu

Trei chei ale rugăciunii isihaste

Cheia unu: Cantitatea aduce calitatea. Repetarea multă a Numelui Iisus purifică mintea, o ține „nedezlipită" de puterile cerești.

„Cantitatea" mai înseamnă: strădanie pentru păstrarea unui ritm constant, zilnic, de practică. În *Sbornicul* scrie: „Cu cât mai des te așezi la această rugăciune, cu atât mai bine." Respectarea fermă a unui program zilnic și a orelor fixe este, la început, mai importantă decât intensitatea.

Tarkovski își începe filmul *Ofranda* cu o parabolă din Pateric: Un călugăr bătrân, Pamvo, a sădit pe munte un pom uscat. Și i-a spus ucenicului său să-l ude zilnic, la aceeași oră. Ucenicul a făcut întocmai, sculându-se în zori și urcând pe munte să ude pomul, în fiecare zi. Peste trei ani, pomul s-a trezit la viață...Tarkovski conchide: „Dacă am face în fiecare zi, exact în același moment, unul și același lucru, ca un ritual, neabătut, constant, sistematic, lumea s-ar schimba". Vom mai spune că marele cineast a practicat o vreme isihasmul.

La noi, în cercurile de Practică isihastă, insistăm chiar pe aceasta, pe hotărârea fiecăruia de a respecta un ritm constant, o oră anume, zilnic. Dimineața fiecare își alege ora lui, în funcție de programul profesional. Dar seara am convenit o oră comună, 20^{30}. În tabăra isihastă, achiziția cea mai de preț a fost deprinderea rugăciunii minții și formarea reflexului unui ritm constant, de trei ori pe zi.

Pentru cei care nu au îndrumător, „cantitatea" trebuie restrânsă la 15 –20 minute, pentru că după aceasta apar efecte psihice particulare care trebuiesc evaluate de un îndrumător. Pentru cei care au îndrumător, cantitatea, durata, poate fi extinsă oricât de mult.

Prin „cantitate" împlinești și pravila întâi, adică „a ține mintea și inima nedezlipite de Dumnezeu; în orice timp, în orice loc". Din această strădanie rezultă calitatea.

Cheia doi: Calitatea șterge imaginația. Calitatea rugăciunii purifică mintea de reprezentări și imagini. Maxim Mărturisitorul spune: „Mintea lui Hristos este mintea fără imaginație!" Această afirmație a uimit pe mulți, care au întrebat: „Cum adică, imaginația nu este bună? Că la școală ni se spune să ne dezvoltăm imaginația!"

Vom răspunde: Te servești de imaginație ca de o scară, ca să mai urci o treaptă. Dar după ce ai urcat, după ce ești pe platoul de sus, nu mai cari scara în spate.

Imaginația este *operațiunea cu imagini*. Imaginile sunt substitute ale realului. Deci imaginația este operațiunea cu substitute. Ne servim de ea în cotidian, în lumea cu trei dimensiuni. Ne servim și de cuvinte, semne ale obiectelor, dar știm că cuvintele nu sunt obiectele.

Contemplarea instaurează o stare mentală nouă, în care avem acces la Real. În acest caz, nu mai avem nevoie de substitute. Calitatea șterge imaginația și instaurează ceea ce se numește „mintea Noului Adam”.

Cheia trei: Ștergerea imaginației duce la trezvie. Cum definim trez(v)ia? Să nu ne împotmolim în miturile iluminării. Trezia (*nepsis*, în grecește) este extinderea mare a conștientului, eliberat de iluzii, și înglobând în el conținuturi din inconștient, din toate izvoarele ființei. Se spune și „răpirea minții”, se spune și „supraconștiență”. Expresia „răpirea minții” poate crea confuzii, poate încuraja exaltări sau escapade afective. Duhovnicii recomandă controlarea și menținerea continuă a treziei. Numai așa toate conținuturile psihismului, activate intens de puterea rugăciunii, vor fi transformate în lumină.

Această „transformare” nu ține numai de efortul omului. Rugăciunea personală pregătește doar terenul minții pe care, într-o zi, dacă va voi Domnul, va izbucni vederea adevărată, harică. Noi putem doar pregăti terenul. Harul este o lucrare divină care ni se dă într-o zi sau într-o viață... S-a spus că unul din zece mii de rugători se face vrednic de marea luminare. Dar nici ceilalți toți nu rămân fără răsplată. Căci, zice episcopul Kallistos, „rugăciunea înseamnă acțiune eficientă și cel ce se roagă primește o mare putere”.

Ce este un isihast

Isihastul este „persoana care a dobândit isihia”, adică liniștea iluminată.

Cum se dobândește ISIHIA?

Există o taină și o metodă a devenirii isihaste. „Metoda” mai este numită „meșteșugul liniștirii”. Pe primul loc este procedeul de concentrare *noera proseuche*, rugăciunea minții și a inimii, sau rugăciune pură. „Taina” se primește pe calea urmată neîncetat, în nevoință, în lucrarea cu sine.



Procedeul *noera proseuche* a fost explicat de câteva ori. Taina – mai puțin. Pentru că ea se elucidează, se dezvăluie după ce practici. Cuvintele o numesc doar parțial. Ea se spune ucenicului în șoaptă. De la ureche la inimă! se zice.

Schimbarea minții se produce de trei ori. A menține mintea schimbată, decuplată de la sursa păcatului, mutată în „alt veac". Adevărata metodă este *să vrei*, să vrei fără întrerupere. Să ștergi urmele lumești și amintirea păcatului.

Amintirea păcatului micșorează amintirea de Dumnezeu și puterile sufletești sunt scăzute.

În lume, totul ne amintește cu plăcere căderea. De aceea recurgem la „asceza exterioară", care se numește „metodă" sau meșteșug. Și la cea interioară, metanoia.

Pentru isihast, totul este trăit la măsura isihastă. El se așează ca un isihast și se ridică tot ca un isihast. Ce înseamnă asta? Pentru el *așezarea* înseamnă „stasis" (stabilitatea fizică în care se stabilizează mintea). Pentru isihast, *ridicarea* este „anastasis", adică înviere. Sf. Vasile spunea: *Când te ridici, când îți îndrepți corpul, când stai drept, să-ți amintești de înviere.* Isihastul mănâncă precum un isihast, bea apă precum un isihast: adică acestea nu sunt gesturi biologice, ci spirituale. Dar mai ales, el slujește ca un isihast: cu bucuria de a oferi, fiindcă *el* nu este *el*, ci este semenul său.

Isihasmul nu se confundă cu monahismul, ci doar se pârguiește în el.

Isihasmul s-a practicat în retragere, în renunțare la „lume". Iar dacă un laic a practicat isihasmul (cum a fost românul Lazăr din satul Șugag), el a dobândit un statut moral și social care l-a scos din „laicitate". L-a făcut să semene cu un „monah".

Încă nu putem prevedea dacă cei care au început practica *Oratio mentis* vor folosi-o doar pentru îmbunătățirea zilei de azi, sau se vor consacra căutării desăvârșirii. Important este ca experiența spirituală să își facă loc tot mai mult în viața cotidiană.

Isihastul este un singuratic?

Propoziția „Fericiți cei singuri și aleși" se poate traduce: „Fericiți cei unificați și aleși".

Singurătatea este suferință, când nu o faci vindecare de orice suferință.

Fericiți cei singuri, că aceia vor fi împreună. Vor percepe continuitatea între ei și toate ființele vii.

Ce este „nevoința"

Rugăciunea isihastă este tainică și personală. Ea se primește de la un îndrumător care, la rândul său, a primit-o de la un îndrumător din „lanțul de aur" al transmiterii isihaste.

Condiția principală a practicii rugăciunii minții în inimă este iertarea: „Iartă din toată inima pe fratele tău" (Matei, 18:35).

Condiția necesară: lăsarea grijilor. „Nu vă îngrijorați de viața voastră... nici pentru trupul vostru... de ziua de mâine..." (Matei, 6:25-34).

Numai *concentrarea* se poate învăța. Câtă vreme repetarea stihului isihast este controlată de voință, are loc concentrarea. *Contemplarea* survine prin „odihna puterilor naturale ale voinței" și lucrarea în har.

Varsanufie: „Nu luptăm cu gândurile, ci fixăm atenția asupra altui lucru (repetarea numelui lui Iisus) și gândurile dispar".

Evitarea „transei". Mulți confundă transa cu extazul, și astfel ei nu progresează în rugăciunea minții, ci, dimpotrivă, riscă stagnări și derive.

Transa nu-i o stare iluminatorie. Transa este o stare hipnogenă. Se recurge la ea în terapii speciale. Dar în rugăciune, transa este sever evitată.

Te mobilizezi în trezie și în „murirea față de toate", ca și când ai fi în fața lui Dumnezeu. (după Simeon Noul Teolog, *Cuvântul ascetic* 68).

Evitarea „vedeniilor". În „Patericul egiptean", un capitol amplu (cap. VII) expune 13 cazuri de năluciri și înșelăciuni, dramatizări onirice și chiar deviații psihotice venite din derivele transei, prin slaba controlare a minții.

Omul scindat, omul „atașat de lume", are 11000 de trebuințe. Omul optimizat are numai 44 de trebuințe, cele naturale. Sfântul nu are trebuințe.

Reducerea trebuințelor este înțelepciune umană.

Eliberarea totală de trebuințe este înțelepciune divină.

Întrebat despre modul de a face *noera proseuche* (rugăciunea minții), părintele Emilianos, de la mănăstirea Simonos Petras (Athos) răspunde atât de nuanțat:

„Pot sta în picioare, ca prin aceasta sa arăt tensiunea mea, elanul meu, lupta mea, disponibilitatea mea. Pot îngenunchea, ca să-mi exprim smerenia și nevrednicia mea. Pot să mă plec cu fața la pământ ca să-mi arăt deșertăciunea și eșecul pe care le am până acum, ca Dumnezeu să se milostivească mai mult și mai grabnic ca mine. Pot să mă plimb cu mătăniile în mână, rostind sau nu cu glas tare rugăciunea, ca să-mi înving neputința, ca să-mi înving somnul. Pot să lucrez ca să-mi destram

plictiseala *(akedia)*. Pot să urc munți sau să car pietre, ca să-mi birui slăbiciunea trupului, fiindcă duhul poate fi râvnitor, dar trupul continuă să-și aibă neputința lui. Pot să stau în orice fel, însă trebuie să simt în mine că acest strigăt țâșnește din adânc, ca într-o zi Dumnezeu să-l asculte. (...) Va trebui să învățăm să ne rugăm și în tăcere absolută; de aici și marea importanță a nopții! dar mă voi ruga și în mijlocul zarvei, ca să vânez tăcerea absolută, ca să vorbesc cu Dumnezeu. Dumnezeu răspunde mai cu seamă celor care tac într-un loc tăcut.

Când înțeleg că aici pe aproape suflă Duhul Sfânt și, în loc ca el să sufle pe lângă mine, pot să-l aduc înăuntrul meu și să-L fac reînvierea existenței mele, atunci începe așteptarea tainică și dureroasă. Când începe această așteptare a Duhului, încep să gust mai dinainte semnele prevestitoare ale venirii Lui. «Aveți deja ceea ce căutați; înainte de a le căuta, le-ați primit». (Mc. 11:24)."

Sondare abisală. Adăugarea binelui

Părintele Teofil Părăian vorbește de câteva ori despre un efect al rugăciunii minții: produce întâlnirea cu tine însuți cel necunoscut ție.

„Rugăciunea are darul de a ne descoperi pe noi înșine nouă ... punându-ne în evidență și negativele din alcătuirea noastră."

S-a constatat că doar 10% din minte se află în partea conștientă a omului. Restul este o mare necunoscută. Și adesea acel vast necunoscut este povarnic sau alienant, ascunde urâțenii și un balast ce trebuie eliberat, aruncat. Prin rugăciunea minții, în faza purificativă, adică mereu, „scormonim în inconștient" (expresia părintelui Teofil) și aflăm conținuturi surprinzătoare, de care astfel ne eliberăm. Rugăciunea minții, „îndesită", îți dezvăluie zone psihice abisale, aruncă la suprafață depozite de răutăți și astfel mintea se limpezește, sufletul se limpezește.

Părintele Teofil povestește experiențe extraordinare. Când era foarte june, s-a spovedit la părintele Arsenie Boca, și acesta l-a întrebat:

„Ți-a venit vreodată să omori un om?”

Junele Teofil s-a speriat foarte tare la o asemenea întrebare. Cum! De unde! El nu bănuia că ar putea avea asemenea lavă pulsională în adâncul său. Că nimeni nu-și cunoaște tabloul pulsional, cu acele porunci ancestrale, care „comandă” reușite sau eșecuri, damnarea sau salvarea.

Astfel părintele Arsenie Boca îi punea în față un adevăr psihologic ignorat: omul are în el multă răutate inconștientă, are agresivitate inconștientă ... chiar și pornirea de a omorî!

Parabolă veche.

Un magistru îl întreabă pe ucenic: „De ce fuge iepurele de tine?”

Ucenicul răspunde: „Pentru că iepurele este fricos.”

Maestrul zice: „Nu. Ci pentru că tu ai în tine pornirea de a ucide!”

Părintele Teofil avea să descopere, în ani de practică a rugăciunii, cum din abisal este arătată și expulzată răutate și negativitate, moștenită sau dobândită ... în fiecare zi.

Prin rugăciunea „mai îndesită”, zice, „am băgat de seamă că port în suflet multă răutate; m-am întâlnit cu mizeria din mine! Eram tânăr și se părea că n-am agonisit prea multe rele în lumea aceasta. Și, într-adevăr, n-am agonisit multe rele, *dar am adus multe rele din străfunduri de existență în existența mea*. O încărcătură, încărcătura negativă a celor ce mi-au oferit, prin darul lui Dumnezeu, existența. Au pus în mine și ceea ce au avut ei bun.” Dar nu numai ...

O referință etnografică. Într-o credință populară română, se spune că, la naștere, copilul o despovărează pe mamă de 7 păcate, preluându-le el! Asta este o răsplată pentru mamă. Dar este și adeverirea că nimeni nu se naște fără păcat ...

În acest episod folcloric găsim intuiția că un copil se naște cu un tablou ereditar, cu bune și rele. Științific vorbind, acest tablou conține 8 „clase pulsionale", deci o cifră foarte apropiată de cele „7 păcate" intuite de folclor. Cât despre faptul că mama este răsplătită la naștere, ușurată de clasele pulsionale negative, faptul poate fi adevărat, dacă ne gândim că travaliul formidabil al nașterii arde multă negativitate.

Părintele Teofil zice că, prin meditația isihastă, într-o primă fază „scormonești în inconștient".

Un alt termen pentru acest proces este „introspecție". Acest termen s-ar traduce prin „oglindirea lăuntrului". Din latinescul *introspectare* = „a privi înlăuntru". *Species* = formă, chip, mutră. Italienescul *specchio* = oglindă.

Introspecție nu înseamnă „analiza lăuntrului", ci vederea lui, oglindirea abisalului. Și: expulzarea unor conținuturi povarnice din abisal.

Cu o ironie medicală, Părintele Teofil zice:

„Mai demult oamenii nu știau de *nervoși*, știau de *răi*. Ziceau de cutare: îi rău! Acum se zice: îi tare nervos! Nu-i rău, ci nervos. Dar nervozitatea îi arată răutatea, pentru că iese la suprafață ceva ce porți în tine ... Cineva care știe că răutatea trebuie rezolvată numai atunci scapă de ea."

Așadar, răutatea, vorbind mai pe ocolite, se zice „nervozitate". Firește, există o legătură între nevroză și răutate. Nevroticul n-are cum să fie bun: este rău fie cu el însuși, fie cu alții. Un complexat psihic n-are cum să fie bun. Complexul Cain, adică tendința maladivă de eliminare a semenului, este un stadiu nevrotic, uneori psihotic, și se manifestă ca răutate, invidie, agresivitate. Într-o anumită fază, multe din bolile egoului pot fi remediate prin practica isihiei.

Din experiența sa, părintele Teofil spune cum, îndesind rugăciunea minții, a scormonit în abisal, a răscolit, și-a rezolvat răutăți neștiute: „Și scormonelile acestea au adus la iveală fel de fel de gânduri, de închipuiri, de imagini, de chipuri ale răutății, pentru că răutatea are multe chipuri."

O întrebare care i s-a pus părintelui Teofil, și care s-a pus de când există practică contemplativă: „Câtă vreme trebuie să stăruie cineva în rugăciune ca să scape de rele și să-și realizeze cele bune?"

O frază din Pateric, mult citată: „De va voi Duhul [sau *Domnul*, în alte locuri], de dimineață până seară ajungi la măsura dumnezeiască!"

Enunțul acesta trebuie privit ca o *metaforă niptică*, sau un paradox trezitor. În toate disciplinele sapiențiale există acest aforism niptic, și există cazuri de iluminări spontane. Dar de fiecare dată, aceste iluminări spontane survin la oameni care făceau multă asceză și care-și mutaseră de mult mintea de la simțuri la duh …

„Important este, zice părintele Teofil, să fim angajați într-o viață superioară, printr-o lucrare statornică".

Și astfel, dacă suntem angajați în rugăciune și-ntr-o viață superioară, da, măsura dumnezeiască (*theosis*) s-ar putea atinge ... cândva ... într-o singură zi!

Expulzarea răutăților și adăugarea binelui

Faza purificativă, de care am vorbit aici, are ca rezultat nu numai expulzarea răutăților, nu numai vindecarea unor părți de egou, nu numai rezolvarea agresivității inconștiente sau a complexului Cain inconștient. Ci are și alt rezultat: adăugarea binelui, „adaosuri de virtute", dobândirea unor calități însemnate.

În principal, survine extinderea conștiinței. Conștiința extinsă are și ea beneficiul ei: plusul de claritate mentală, până la claritate perfectă, până la clarviziune. Conștiința extinsă este un rezultat optim, pregătind ceea ce Filocalia numește „faza iluminativă". Nu există granițe perceptibile între o fază și altă fază. Conștiința lărgită este și vindecare de îngustare nevrotică, de ignoranță. Conștiința extinsă sau lărgită poate fi un alt nume dat iluminării.

Termeni filocalici de rememorare a metodei

I. Obiectul

Isihasm. „Isihasmul nu-i ceea ce gândești!" (Un părinte niptic) Alte definiri: vezi Glosar.

Isihia. „Nu se poate pocăi cineva, fără liniștire." (Calist Anghelicude) Câtă isihia, atâta metanoia.

Stih isihast. Îndrăznire către tronul harului. „Să ne apropiem cu îndrăznire de tronul harului." (Sf. Pavel). Repetarea formulei consacrate: Atașare întru detașare. Sau: Atașare minunată, întru detașare de tot.

Rugăciunea minții: Tac gândurile ca să vorbească Dumnezeu.

Nepsis (gr.). „Fii treaz, prietene al lui Dumnezeu. Dacă vezi vreo imagine ori un înger, refuză să le primești." (Grigorie Sinaitul)

II. Meșteșugul

Metodă: Cale (din gr. meta+hodos). Taina personală a unui sfânt este o metodă vie. Cea mai bună pentru un neofit.

Klisis gonaton (gr.), mătănii: Exercițiul învierii din moartea păcatului.

Stasis (gr.): așezare, stabilitate la rugăciune. „Omul atinge maxima înălțime când stă în genunchi!" (Un strateg).

Anastasis (gr.): ridicare, înviere. Noul Adam. „Cel din urmă vrăjmaș care va fi nimicit este moartea." În gr.: Eskatos ekthros cathargete o thanatos. (I Cor. 15:26)

Concentrare monologhică: Voia omului tatonând ferm voia Domnului, thelema.

Cardoscopie: Atenția inimii. Unde este atenția ta, acolo este mintea ta. „Întoarcerea minții în inimă" (Tradiția filocalică). „Inima este mintea fără gânduri." (V.A.)

Contemplare (gr. THEOria): A tinde spre Dumnezeu. A tinde iarăși spre Dumnezeu.

Kenosis (gr.), golire de sine. Ridicarea minții la cinstea smereniei.

Ofranda de la capătul nevoinței. „Ridicarea mâinilor mele, jertfă de seară..." (Cf. Ioannis Chrysostomi, Expositio in Psalmum 145, Migne T.LV) Vezi și simbolul isihast al lui Andrei Șaguna: un cocostârc cu globul pământesc între ghearele piciorului stâng.

III. Stăruința

Askesis. „Să nu vă numiți isihaști, ci râvnitori."

Odighima (gr. din hodos=cale): Îndrumare. Principiul: „Totul cu îndrumare!" Chiar și pentru exercițiul plecării privirii în pământ, este nevoie de îndrumare...

Paza minții. „Dacă vrei să ai zile fericite, să trăiești netrupește în trupul tău." (Un părinte niptic).

Sophrosyne (gr.): Înfrânare. „Răbdare, răbdare, răbdare!" (Părintele Cleopa).

Catharsis (gr.): purificare. Tac gândurile. Expulzarea negativității știute și neștiute, moștenite sau dobândite.

Fotisis (gr.): iluminare, vedere în Duh. „Cei care au fost luminați (fotisthentas) și s-au făcut părtași Duhului... și dacă totuși au recăzut... l-au răstignit din nou pe Hristos, în ei." (Sf. Pavel)

Glosar

Agalia (gr.): Veselie duhovnicească. Una dintre calitățile omului îmbunătățit.

Akedia (gr.): Langoare, tristețe, lipsa bucuriei în lucrare, „tulburare fără noimă a minții“ (Sf. Ioan Casian), deprimare, „duhul întristării care usucă orice plăcere a sufletului“ (Evagrie Ponticul). Insatisfacția de a fi.

Amerimnia (gr.): Lipsa grijilor, lăsarea grijilor. Îndemn de trecere de la cele materiale la cele duhovnicești: „Nu vă îngrijorați!“ (*mi merimnate*); „Căutați numai Împărăția și toate celelalte vi se vor adăuga vouă“ (Matei 6:25, 33). Noțiune de bază a ascezei și a îmbunătățirii, reluată de practica isihastă. Pusă în relație cu *hesychia* (isihia), adică liniștea contemplativă. Ioan Scărarul îi consacră două capitole, așezând-o pe treapta 27 a *Scării*: „Buna râvnă a liniștii (*hesychia*) este lipsa grijilor (*amerimnia*) în toate lucrurile.“ (Cap. XXVII, Despre sfințita liniștire a trupului și a sufletului).

Asceză (din gr. *askesis*): Practică, exercițiu; nevoință; pregătire duhovnicească metodică, desprindere de patimi, disciplina trupului și a sufletului, exercițiu consecvent de schimbare a direcției vieții de la simțuri la duh.

Ascultare: Responsabilitate, lucrare manuală sau intelectuală încredințată de povățuitorul duhovnicesc unui ucenic, vizând și modelarea unei trăsături de caracter sau despătimirea.

Atimie (gr. *athymia*): Cădere psihică, lipsă de tonus afectiv, scăderea capacității de adaptare la mediu, indiferentism afectiv, însoțind stări depresive.

Binele: Ceea ce nu contrariază dreapta natură și legile revelate. Valoare morală și religioasă. Observație psihologică conexă: Eul este simbolizat în obiecte; Dumnezeu e simbolizat în alegeri optime. Creștinismul consideră binele un reflex al harului: „o rază arătătoare de Dumnezeu", cum spune Calist Catafigiotul (Filocalia, vol. 8).

Blândețe: Starea celui temperat și iubitor. Trăsătură esențială decurgând din echilibru și sănătate psihică deplină. Normalitatea mentală este tolerantă necondiționat și este fără răutate. „Cei blânzi vor moșteni pământul", zice Mântuitorul. Blândețea trebuie protejată prin înțelepciune și tact, cu care se însoțește: „Fiți dar înțelepți (în text, în gr.: *fronimi*=deștept, prudent, avizat) ca șerpii și blânzi ca porumbeii" (Mt.10:16).

Boală: Suferință fizică sau psihică. Alterare a stării de sănătate ca stare de echilibru organic, psihic, social. „Stigmat al neamului omenesc, sau poate o caracteristică genetică a speței", boala psihică a provocat o atentă mirare, o cutremurare a celor ce o întâlneau (Eduard Pamfil, Doru Ogodescu – *Psihozele*). Direct legată de păcat și de încălcarea legii revelate, boala nu este pedeapsă pentru păcat, ci *oprire* de la păcat.

Canon: Măsură, regulă privind rânduiala creștină, disciplină, legislație bisericească. Canon de pocăință: rugăciuni, ofrande, citiri biblice, pelerinaje; dar și oprire temporară de la împărtășanie. Un canon aspru este resimțit ca o penitență. *Canonul judicios este un medicament.* Canon de nevoință (lucru): urmarea consecventă, zilnică, a unui program spiritual, indicat de călăuza duhovnicească și asumat cu vrednicie.

Contemplație (lat. *contemplatio;* gr. *theoria*): Vederea minții. Treaptă a cunoașterii revelatorii (*theoria* = vederea ne-mediată a lui Dumnezeu); cunoaștere directă a rațiunilor divine. Sf. Maxim zice că vederea minții (contemplarea) „curățește mintea care se întinde spre vederea lui Dumnezeu pe cât îi este cu putință".

Filocalia: 1. Dragoste de frumos duhovnicesc. 2. Culegere de texte patristice din scrierile, mărturiile, experiențele marilor asceți; conține pravile, metode, modele de viață contemplativă și ascetică. Culegerea a fost alcătuită în sec. XVIII, de către Nicodim Aghioritul și Macarie din Corint, pe Sfântul Munte Athos și publicată la Veneția în 1782, cu titlul: *Filocalia părinților niptici.* (Niptici = care practică trezvia). Antologia a fost tradusă în slavonă de Paisie de la Neamț (cu titlul: *Dobroto-liubie*, sec. XVIII) și în rusă de Ignatie Briancianinov (sec. XIX). În limba română, există două versiuni. Ediția completă e tradusă de părintele prof. Dumitru Stăniloae, cu titlul: *Filocalia sfintelor nevoințe ale desăvârșirii,* în 12 volume (primul publicat în 1947, la Sibiu, unde apar 4 volume; următoarele apar la București, 1976-1991), conținând și note și comentarii de mare valoare teologică. Subtitlul *Filocaliei* numește cele trei stadii ale urcușului isihast: *„cum se poate omul curăța, lumina și desăvârși"*.

Filocalia deschisă. Posibile adaosuri moderne la vechea Filocalie. Termenul „filocalia deschisă" a fost folosit de părintele Teofil Părăian, mare promotor contemporan al Filocaliei. Teologia occidentală consideră că epoca Filocaliei s-a încheiat odată cu sfârșitul epocii de aur a patristicii. Ortodoxia răsăriteană consideră că duhul filocalic s-a exprimat neîntrerupt până astăzi. Așadar, Filocalia nu-i doar un fenomen istoric, cu o durată revolută; ci este un fenomen viu, productiv și-n zilele noastre.

Vezi și volumul *Florilegiu filocalic*, antologie de monahul Ignatie (Editura Herald, 2003).

Iluminare. În greacă: *fotisis*. „Vedere în Duh". Termen figurând în subtitlul Filocaliei: „...cum se poate omul curăți, lumina și desăvârși". Subtitlul marchează cele trei faze ale lucrării isihaste: faza purificativă, iluminativă și unitivă (*theosis*). Sf. Pavel folosește termenul *fotisthentas* (= care au fost luminați), cu explicația imediată: *genethentas pneumatos aghiou* (= s-au făcut părtași Duhului Sfânt). În mod didactic, distingem între: iluminare naturală – cea la care se poate accede prin nevoință controlată de voință; și iluminarea supranaturală sau harică – aceea care survine ca „un dar ceresc" (gr. *doreas tis epouraniou*), cum spune Sf. Pavel (Evr. 6:4).

Isihasm: Tradiție ascetică, începând din secolele IV și V, de căutare a *Împărăției* cerești înlăuntrul omului (Luca 17:21: „... *Basileia tou Theou entos imon estin*"). Structurată ca o mișcare de renaștere spirituală în secolele XIII-XIV, prin introducerea metodică și sistematică a Rugăciunii lui Iisus ca procedeu de purificare a minții, de contemplare, de iluminare. Nicodim Aghioritul (sec. XVIII) spune că rugăciunea inimii aparține tuturor, atât monahilor cât și mirenilor.

Isihia (din gr. *hesychia*): Tăcere, liniște, liniștire; concentrare interioară. Isihia nu este un scop în sine, ci terenul pe care se practică virtuți precum despătimirea (*apateia*), trezvia sau „atenția inimii" (*nepsis*) și mutarea de la simțuri la duh (*metanoia*).

Înțelepciune: Cunoaștere a lucrurilor, a lumii, a lăuntrului; care se răsfrânge într-un bine al ființei, personal și rezonant. Reducere a trebuințelor. Reducerea celor 3 conflicte: cu sacrul, cu sine, cu semenul. Sunt 3 „înțelep-

ciuni": *Sophia* (cunoaștere divină), *phronesis* (= prudența), *synesis* (judecata). Românii vădesc înțelepciunea a doua.

Maslu: Taina în care cel bolnav, prin ungere cu untdelemn sfințit și invocarea harului Sfântului Duh de către preoți, primește tămăduirea trupului și iertarea sufletului (Pr. Dr. Ion Bria, 1981; C. Buceac, *Liturghia*, Cernăuți 1909).

Nepsis (gr.): Sobrietate, veghe, discernământ. Paza minții, luare-aminte. Vezi: Trezvie.

Noera proseuche (gr.). Rugăciunea minții; vezi mai jos.

Oratio mentis (lat). Rugăciunea minții; vezi mai jos.

Peregrinnus (lat.): „străinul", pelerinul, cel care a renunțat la lumesc.

Psihoterapie isihastă: Terapie vizând echilibrul psihic, bazată pe tradiția filocalică, pe practica isihastă și pe vindecări sacerdotale, pe relația duhovnic-penitent/pacient. Termen pe care l-am propus (V.A.) în anii 1990-1991. Până acum, s-au folosit termeni precum: Psihoterapie ortodoxă (Mitropolit Hierotheus Vlachos) sau Terapii ortodoxe. Doctorul D. A. Andreev folosește și termenul: Psihiatrie ortodoxă. Acești termeni indică terenul confesional pe care s-au cristalizat aceste cercetări; și sunt restrictivi, căci ar presupune și existența unei psihoterapii catolice, protestante etc. Cred că termenul *Psihoterapie isihastă* numește bine materia, resursele și conținutul acestei discipline. Este vorba nu doar de conturarea unui nou obiect, ci și de *spiritualizarea actului medical:* pregătirea psihoterapeuților pe un teren de duhovnicie.

Purificare, iluminare, desăvârșire: Cele trei stadii ale practicii filocalice. Aceste trei cuvinte-cheie figurează în subtitlul Filocaliei. Prima etapă are și un bogat conținut terapeutic. Dar nu se pot trasa linii de demarcație fermă între aceste stadii.

Rugăciunea lui Iisus: „Rugăciune a minții în timpul căreia este invocat Iisus“. Alte denumiri: Rugăciunea inimii; rugăciunea minții în inimă; rugăciunea pură. În latină: *oratio mentis*; în greacă: *noera proseuche*. Procedeu de concentrare, introspecție și contemplare, bazat pe repetarea unui stih isihast, *în anumite condiții* (stare, loc, durată, mod, etape, precauții), fără de care lucrarea nu se realizează. Prima condiție este transmiterea directă, de la călăuzitor la ucenic. Există mai multe stihuri isihaste. Cel mai frecvent folosit pe Sf. Munte Athos este: *Kyrie Iisou Hriste, eleison me* (= Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă.) Prima fază, numită „rugăciunea lucrătoare“ (gr. *praktike*) poate fi folosită de oricine. A doua fază, îngăduită doar celor despătimiți, este „rugăciunea văzătoare“.

Slujire: În sens filocalic, slujirea este lucrarea celui care nu-i preocupat de câștigul ce ar rezulta din lucrul său. Este cuvântul corector pentru „grijă“. În lucrul pe care-l face în familie, în profesie, în rânduieli religioase, omul îmbunătățit nu are mintea grijilor, ci mintea slujirii: senină, mulțumită. Munca poate fi făcută ca o ofrandă, ca optimă exprimare de sine. Pasul de la grijă la slujire este pasul de la biologic la spiritual, de la emoția distructivă a robotelii la emoția filocalică a celui vindecat de cotidian. În grecește, slujire se zice *diakonia*. În plan înalt, slujirea are o destinație soteriologică sau de mântuire.

Soteriologie (gr. *O Soter*=Mântuitorul). Doctrina creștină despre mântuire. *Soteria*: mântuire, eliberare; restaurarea omului, vindecarea naturii umane, recâștigarea stării de desăvârșire (vezi și *Theosis*)

Theosis (gr.): Îndumnezeire; contopire cu divinitatea. Faza a treia a trăirii mistice, numită și faza *unitivă*, primele două faze fiind cea *purificativă* și cea *iluminativă*. Theosis e raportată și la „contemplarea" (= *theoria*) luminii increate";

participarea la existența lui Dumnezeu prin energiile divine necreate. „Părtași ai firii dumnezeiești” (I Petru 1:4). Prefacere spirituală, primită ca o iluminare directă a dumnezeirii. (Calist și Ignatie).

Trezvie: Stare de luare-aminte și de menținere a mentalului purificat. Evitare a evenimentelor psihice, unele spectaculoase, care pot surveni în timpul contemplației; refuzul fantasmelor, refuzul transei; menținerea discernământului și a conștiinței extinse, clare. În grecește: *nepsis*. „Trezvia (...) izbăvește pe om de gânduri și cuvinte pătimașe, de fapte rele; ea îi dăruiește, atât cât este cu putință, dezlegarea tainelor dumnezeiești și ascunse.“ (Isihie Sinaitul).

Cuprins

Partea a III-a
Modele şi metode patristice

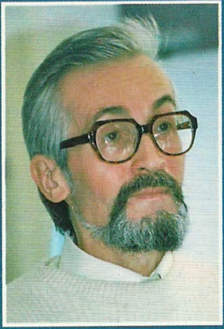
Partea a IV-a
Modele şi metode româneşti

Partea a V-a
Sinteze, paradigme, aforisme filocalice

EDITURA HERALD

OP.10 - CP.33 Sect. II Bucureşti
Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0745.050.020
website: www.edituraherald.ro
e-mail: office@edituraherald.ro

B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31,
sector 5, Bucureşti, ROMÂNIA
fedprint
tipografie
Tel.:411.00.55;411.47.76 fed@promo.ro



Isihasmul (din grecescul hesychia = tăcere, linişte şi concentrare interioară) este o tradiţie contemplativă datând din primele secole ale erei creştine. El se organizează ca o mişcare de renaştere spirituală cu numele de „isihasm" în secolul XIV, pe Sf. Munte Athos. Dar practica „rugăciunii neîntrerupte", care stă în centrul acestui curent înnoitor, datează din vechime. Emblematice sunt cuvintele îngereşti, auzite în minte de Arsenie cel Mare (354-449), pe când era un senator roman; cuvinte care i-au „programat" restul vieţii, spre isihasm în Nitria (Egipt): Tace, fuge, quiesce (Taci, fugi, linişteşte-te).

Vasile Andru

ISBN 978-973-111-214-5

EDITURA HERALD